

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L.27/02/2004 n°46) art. 1,
comma 1, LO/MI



Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Ottobre 2015 Nr. 162
ITALIA € 3.50

CH CT 8,50 Chf - F € 8,50 - PTE CONT. € 6,00 - CH 9,00 Chf - DE € 8,50

SCOPRI I CIBI INCOMPATIBILI CON IL TUO TIPO DI SANGUE

VIA LE INTOLLERANZE CON LA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

**Il tuo metabolismo riparte subito
Così dimagrisci in fretta e senza sforzo**

LE SPEZIE DIMAGRANTI

Con zenzero e curcuma vinci i ristagni

L'ALLEATO DI QUESTO MESE

**È l'aceto di sidro: abbassa l'indice glicemico
fa assorbire meno calorie e ti dà più energia**

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
"Glutine e celiachia"
e "La dieta facile"

IL TEST DI OTTOBRE

**Scopri se vuoi bene
al tuo corpo.
Più ti piaci
più dimagrisci!**



Dimagrire con: La dieta facile € 12,40 / Glutine e celiachia € 13,40 / L'alimentazione integrale € 12,20 / Le ricette brucia calorie € 12,40 /
Tiane super dimagranti € 12,40 / Gli spuntini bruciagrassi € 13,20 / Parcia piatti azione d'urto € 13,40 / La dieta salva vita € 13,40

Seguici su



acqua
Lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*



Il magnesio della vita

È il minerale utile
per contrastare la fame
nervosa e rimodellare
i punti giusti. **Così
puoi avere un corpo
sempre in forma**

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

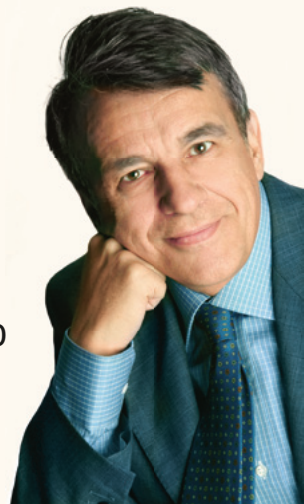
Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

Cerca dentro di te l'immagine magra

C'è stato un tempo nella tua vita in cui eri bella e in forma. Pensare ogni giorno a quell'epoca felice, attiva le aree del cervello che fanno perdere peso

di **RAFFAELE MORELLI**



Le parole che diciamo a noi stessi sono determinanti per perdere peso. Molte volte prendiamo la decisione di dimagrire, ma ci sono delle resistenze mentali che ci possono bloccare e che si esprimono attraverso il linguaggio. In base a quello che una persona dice è possibile capire se ce la farà. Correggere le parole sbagliate è importante per non commettere errori e per non ricascarci.

Mi scrive Rosa (56 anni): «*C'è un'immagine che ho visto di recente in un film che continua a ripresentarsi nella mia mente. È un'immagine che mi ricorda una me stessa di tanti anni fa: quando ero una ragazza vivace, appassionata, felice e anche bella! Ma tanto invidiata e criticata. Poi ho lasciato che la vita mi "smorzasse". Grazie a questa immagine di un'attrice che mi somiglia, ho fatto pace con quella me stessa di trent'anni fa e trenta chili fa! È come se i chili in più volessero farmi prendere le distanze e cancellare com'ero prima di spegnermi. Ma sento che posso o meglio voglio riaccendermi! Sarà dura ma voglio farcela. Ho perso un chilo finora. Mi basterebbe perderne dieci.*

La prima parte della lettera è perfetta per dimagrire. Rosa ritrova dentro se stessa l'immagine della ragazza "vivace, appassionata, felice e bella". Vorrei ricordare a tutte le nostre lettrici che le immagini non scompaiono mai. Magari si nascondono nei lati più nascosti della nostra interiorità, fino a non vederle più. Ma continuano a vivere dentro di noi. Per dimagrire bisogna ritrovarle. E Rosa l'ha fatto. «*Se mi vedo magra, non importa se sono ingrassata trenta chili*». L'immagine della donna magra di cui parla Rosa fa ritrovare al cervello spontaneamente la via della magrezza. Fino a qui tutto bene, ma c'è un errore: Rosa dice di essere "tanto invidiata e criticata". Mai associare la nostra immagine felice con dei disagi,

dei rancori, delle rabbie passate. Mai! Queste parole infatti richiamano la lotta con se stessi e ci rendono fragili e insicuri. Chi ha troppo in mente i disagi del passato, ingrassa molto di più. Non c'è da far pace con se stessi, né da pensare ai chili in più: l'attenzione di Rosa deve essere spostata più volte al giorno proprio sulla ragazza "vivace, felice e appassionata". Non c'è bisogno di riaccendersi: l'immagine della ragazza è sempre viva, oggi come allora. Immaginarla basta e avanza per accendere le aree del cervello del piacere che annullano il bisogno di cibo. Mai usare parole come "sarà dura": se ti dici così ti stai allontanando dall'Immagine Magra. Dirsi che sarà difficile evoca fatica, sforzo, lotta: invece io voglio dimagrire per quell'immagine di donna che abita dentro di me, che è

sempre bellissima e che voglio fare contenta. Bisogna ragionare come se fossimo in un sogno e dirsi ogni giorno: «*Cara Rosa, voglio ritornare a essere come quella ragazza vivace e felice che ero e che mi è sempre piaciuta così tanto*». Mai darsi l'obiettivo finale, tipo «*mi bastano 10 chili*». Quella ragazza appassionata vuole il peso di allora, vuole la magrezza di quegli anni. Molte persone si arena-

no proprio quando sono vicine all'obiettivo minimo. Le parole giuste sono: «*Voglio essere magra come allora*». Così dimagrire diventa un gioco, una passione, il desiderio di far rivivere la donna dei propri sogni.

Dimagrire vuol dire andare verso la propria Immagine Originaria, verso quella bellezza che ognuno di noi possiede. Bisogna procedere senza se e senza ma: si deve vedere il perdere peso come la propria missione per ritrovare la propria Principessa Interiore. La missione è rendere felice la donna nascosta, quell'immagine interna che ogni donna custodisce. Più ci avviciniamo a lei e più è facile. ■

“Cerca di ragionare come se vivessi in un sogno, dove ogni desiderio può diventare realtà”

Non permettergli più di

Ci sono molte donne che, proprio come Anna, subiscono i giudizi negativi del partner sul loro aspetto fisico. Sono donne che soffrono, non reagiscono e ingrassano ancora di più. Per uscire dal circolo vizioso, c'è un'unica cosa da fare: prendere distanza

Lui mi prende in giro per i miei chili in più...

Ho 25 anni e, guardandomi intorno e parlando con altre donne, mi sono resa conto che il problema del peso accomuna tantissime persone. Il punto, però è che per me tutto questo negli ultimi anni è diventato insostenibile. Ero in forte sovrappeso e ho perso ben 10 chili, ma questo non basta! Non tanto a me, che mi piaccio anche così come sono, con qualche "curva", ma al mio ragazzo. Ogni occasione è buona per riprendermi: fa confronti con le altre, mi tormenta, mi dice che dovrei fare una dieta e mi richiama all'ordine. Mi sento sotto pressione e non so cosa fare. Vorrei fargli capire che forse questo non è amore... E vorrei scoprire se fa bene a me stare ancora con lui.

Anna

“Mi fa bene stare con
un uomo che non mi ama
per quello che sono?”



criticare il tuo corpo

Come può una donna sentirsi desiderata se il suo corpo viene messo sempre e costantemente in discussione? Come fa una donna a sentirsi bene con se stessa se l'uomo che le sta accanto non perde mai occasione per criticarla, per deriderla, per confrontarla con le altre e per farla sentire inadeguata? Una donna che non si sente desiderata, e che non desidera, fatalmente ingrassa.

Cara Anna, sai su che cosa si basa una sana relazione di coppia, soprattutto quando si è giovani come te? Sul desiderio, sulla voglia di guardarsi, di toccarsi, di scoprirsi, sul piacere di fare l'amore. E mai, assolutamente mai, sull'attenzione al corpo dell'altro, al volerlo migliorare, sulla critica alle forme troppo abbondanti, come fa il tuo ragazzo. Un rapporto di coppia felice toglie la fame e fa dimagrire, non ingrassare.

Prova a farti questa domanda

Io non entro certo nel merito se fai bene, o meno, a stare con il tuo ragazzo. Semmai la domanda da rivolgere non a lui, ma a te stessa, è un'altra: «Come ho potuto permettere fino a oggi al mio uomo di riprendermi, di criticarmi, di giudicarmi e di richiamarmi all'ordine in relazione al mio aspetto fisico e al mio peso?».

Se glielo hai permesso, cara Anna, significa che tu ti sei messa nelle sue mani, che volevi farti guidare

da lui, che hai delegato a lui il compito di metterti a dieta e di perdere peso. A livello inconscio, tu speri che sia lui a farti dimagrire, quasi che non volessi metterti in gioco.

Non dare più retta alle critiche

Sai che cosa fa dimagrire per davvero? L'indipendenza. Il fatto che lui continua a criticarti significa che tu glielo hai permesso, che ancora glielo permetti, e soprattutto che lo ascolti e soffri, che stai male, per le parole che lui ti rivolge. Una donna davvero indipendente lo avrebbe zittito subito, alla prima critica. Come si può fare l'amore con una persona che continua a dirti che il tuo fisico non va bene e che andrebbe modificato? Se permetti a un altro di invadere il tuo spazio e di dirti che il tuo corpo non è come dovrebbe essere, non è adeguato, non è come lo vorrebbe lui, che ne sarà di te e della tua autostima? Essere indipendenti significa non permettere a nessuno di dirci che non andiamo bene. E l'indipendenza è forse l'unico, vero, autentico ed efficace dimagrante. ■

Da oggi, usa questa strategia

La prossima volta che il tuo ragazzo critica il tuo aspetto fisico, non subire passivamente i suoi commenti: digli in maniera decisa che non si deve più permettere di criticarti e, nel frattempo, smetti di uscire solo e sempre con lui. Qualche volta rispondigli che sei già occupata e organizza le tue serate con amiche e amici diversi. Ma soprattutto, cura di più il tuo aspetto fisico, cambia trucco e pettinatura, vestiti in maniera seducente, per piacere anche agli altri (e non solo a lui). In ogni caso, non dare più retta ai giudizi del tuo partner: solo così puoi iniziare a sentirti bene con te stessa. E anche a perdere peso...

IL SOMMARIO



LE RUBRICHE

- 3 L'editoriale di Raffaele Morelli - Cerca dentro di te l'immagine magra
- 4 Raffaele Morelli a tu per tu con i lettori - Non permettergli più di criticare il tuo corpo
- 8 Le news - La momordica abbassa la glicemia e combatte la formazione di adipe
- 12 L'alleato del mese - L'aceto di sidro abbassa l'indice glicemico e ti fa assorbire meno calorie
- 52 Le schede di Dimagrire - Snella e tonica grazie ai semi della salute
- 92 Lo shopping - Snack, infusi, creme, succhi e integratori per rimetterti subito in forma
- 94 I libri - Semplicità e varietà a tavola sono il segreto della linea perfetta



SIAMO AL TUO FIANCO

- 16 **Medicina e dimagrimento** - Perché mangio spesso anche senza avere fame?
- 18 **Medicina e alimentazione** - Ho smesso di fumare: come mai non butto giù un etto?
- 20 **Medicina e alimentazione** - Quando la "pancetta" della gravidanza non se ne va...
- 22 **I consigli nutrizionali** - Dopo la palestra mi abbuffo: che fare?



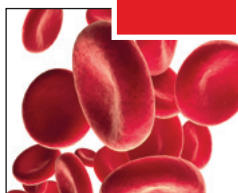
AREA PSICHE

- 28 **I rimedi floreali** - Con Penstemon eviti di consolarti con i dolci
- 30 **Il consiglio del mese** - Non ingigantire i problemi e sei subito più leggera
- 32 **Il test** - Ma tu ti vuoi davvero bene?
- 36 **I sì e i no di ottobre** - Le cose da fare e gli errori da evitare



IL TEST

Ti vedi appesantita e continui a criticarti? Attenta! Il tuo corpo si vendicherà facendoti accumulare altri chili. Scopri come aggirare il pericolo **pag. 32**



LO SPECIALE DI OTTOBRE

- 40 Scopri le intolleranze nascoste e ritrovi la linea in 9 giorni
Perdi peso per sempre con la dieta del gruppo sanguigno
 - È scritto nei globuli rossi ciò che ti fa dimagrire
 - Gruppo 0: elimina le farine e la pancia si sgonfia all'istante
 - Gruppo A: niente carne. Il tuo segreto sono le proteine vegetali
 - Gruppo B: via i chili in più se dici addio a grano e lenticchie
 - Gruppo AB: pesce al posto del pollo. E poi servono farro, rucola e senape



AREA ALIMENTAZIONE

- 56** Educazione alimentare - Tonica e magra con la bourguignonne
- 58** I trucchi anti adipe - 6 mosse contro i chili dei primi freddi
- 61** Piatti a confronto - Con tante verdure la piadina non ingrassa
- 66** Tu e il cibo - Polpette e involtini per un pranzo saziante e light
- 68** Dimagrire al naturale - Il caffè drena i liquidi e fa digerire

COSMESI & BENESSERE

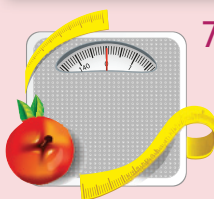
- 84** Le spezie anti cellulite
Curcuma, cannella, zenzero e pepe sciolgono il grasso localizzato ed eliminano la ritenzione

LIGHT GYM

- 87** Stick Fun gym
Basta un semplice manico di scopa per rassodare braccia e spalle. E scolpire anche fianchi e gambe

Dimagrire facile L'AGENDA BRUCIAGRASSI

a cura dei nutrizionisti e degli esperti di Riza



71 Elimina in una settimana
3 kg di tossine e ristagni

- Prova le ricette drenanti con i cibi autunnali
- È il mese degli scrub rassodanti e detox
- Un esercizio al giorno per ricompattare i tessuti



NESSUNA FERITA È PER SEMPRE

Come evitare di trascinarsi i dolori del passato

Workshop pratico condotto da
RAFFAELE MORELLI

Milano - Sabato 24 ottobre 2015

Nella psicologia moderna si è formata l'idea errata che il nostro benessere dipenda dalla capacità di analizzare la nostra infanzia, la nostra storia, il nostro passato. Così l'attenzione è stata portata esclusivamente sul nostro Io, sul lato esterno dell'anima. C'è invece qualcosa dentro di noi che vive fuori dal tempo e sta realizzando la nostra unicità. Mentre riflettiamo su genitori che non ci hanno amato, sulle scelte sbagliate, su relazioni che non hanno funzionato, perdiamo di vista quell'eterna fioritura che abita la nostra profondità e da cui dipende il nostro destino.

PROGRAMMA

Ore 10.00-11.30:

Noi esistiamo al di là delle nostre ferite e al di là del tempo

Ore 11.45-13.00:

Le Immagini della Natura che ci abitano e che ci guidano lontano dai disagi (workshop pratico)

Ore 14.30-15.45:

La guarigione arriva in un attimo quando impari a voltare pagina

Ore 16.00-17.30:

La tecnica della contemplazione interiore: l'amico sconosciuto che cura le nostre ferite (workshop pratico)

Il corso è interamente condotto da **Raffaele Morelli**

Il costo è di €200,00

Il workshop comincerà alle ore 10.00 e terminerà alle ore 17.30

**Prenotazioni
entro il 1 ottobre 2015**

SEDE DEI CORSI

STARHOTELS BUSINESS PALACE
Via Gaggia 3
Milano

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Valentina Malgrati
Tel. 02/58459624
e-mail: valentina.malgrati@riza.it



GERMANIA

La **momordica** abbassa la glicemia e combatte la formazione di adipe

È un ortaggio che assomiglia a un cetriolo e che in India e in Cina viene servito come contorno per depurare il sangue da zuccheri e tossine. Ma la *Momordica charantia* ha anche altre virtù: una nuova ricerca condotta in Germania alla Justus Liebig University, e pubblicata su *Current Diabetes Reviews*, conferma che l'estratto secco di questa strana verdura sarebbe efficace anche per trattare il diabete di tipo 2 perché stimolerebbe la produzione di insulina senza effetti collaterali. L'azione ipoglicemizzante della momordica, fra l'altro, è preziosa anche per non ingrassare. Gli zuccheri di troppo nel sangue, infatti, vengono rapidamente trasformati dall'organismo in grassi e depositati come riserva di energia prima nel fegato e poi nei tessuti, dove diventano adipe. ■



TAIWAN

Basta flaccidità con il **ganoderma**

Il *Ganoderma lucidum* è un fungo orientale che cresce alla base degli alberi sviluppando un caratteristico cappello a ventaglio color rosso mattone, che talvolta è anche striato di giallo o arancione. Da sempre in Oriente questo fungo è considerato un efficace ricostituente poiché aiuta l'organismo quando è sotto stress, aumenta le difese immunitarie ed è antiossidante. Il ganoderma, infatti, è un eccezionale concentrato di vitamine, minerali, proteine, fibre, alcaloidi e polisaccaridi ad azione tonica e stimolante. Ora un team di ricercatori taiwanesi, della Chang Gung University di Taoyuan, ha dimostrato che il ganoderma fa anche dimagrire e aiuta a non aumentare di peso. Lo studio, pubblicato su *Nature Communication*, rivela che se si prendono estratti di ganoderma quando si consumano troppi cibi fritti, carni, salumi e formaggi, si riducono i danni per la linea. Inoltre l'estratto di questo fungo aiuterebbe a prevenire la formazione di ritenzione idrica e di grasso molle, che sono l'anticamera della cellulite e dei cedimenti dei tessuti. ■





NEW YORK

Sulla **bilancia** una volta al giorno per perdere peso

Pesarsi più spesso per dimagrire? E quante volte al giorno? I pareri degli esperti non sempre concordano su questo punto e una nuova ricerca americana, che arriva dalla Cornell University, negli Usa, interviene ancora su questo tema. Pesarsi, e spesso, anzi tutti i giorni: è questa l'opinione degli studiosi che hanno condotto la sperimentazione e che ne hanno pubblicato i risultati sul *Journal of Obesity*. Per arrivare a questa conclusione i ricercatori hanno osservato la perdita di peso in un gruppo di persone in sovrappeso cui era stata data la "consegna" di pesarsi ogni giorno, confrontando poi i risultati ottenuti con un gruppo di controllo. Al termine della sperimentazione è risultato che chi si era pesato ogni giorno aveva perso peso senza riacquistarlo. E questo succede, secondo i ricercatori, perché la bilancia obbliga a stabilire un legame immediato tra ciò che si mangia e l'andamento del peso. Con effetti positivi sulla linea. ■



ILLINOIS

La **luce del mattino** accende il metabolismo

Esporsi alla luce del sole ogni mattina aiuta a bruciare più grasso: lo sostiene uno studio pubblicato su *Plos One*, curato dai ricercatori della Northwestern University di Chicago. La luce naturale sarebbe infatti in grado di "sincronizzare" il nostro orologio interno, quello che regola il ritmo circadiano e che è così importante per far funzionare i nostri meccanismi fisiologici, dando il ritmo al sonno e alla veglia ma anche al metabolismo. In pratica, spiegano i ricercatori, bisognerebbe fare dei "bagni di luce" per almeno 20 minuti tra le 8 del mattino e mezzogiorno. In questo modo il corpo accelera il metabolismo e, di conseguenza, si riduce il deposito di grasso corporeo. E questo succede indipendentemente da altri fattori come esercizio fisico, apporto calorico giornaliero ed età. ■



Elimina gli ostacoli che ti

Spesso non riesci a perdere peso perché il tuo corpo (ma anche la tua mente) sono troppo intasati di scorie: tossine alimentari, provocate dai cibi non adatti da te, ristagni di liquidi e ingorghi di pensieri. Ti spieghiamo come sbarazzartene una volta per tutte

**Ecco i QUATTRO CONSIGLI da seguire adesso
Semplici ma efficaci, ti regalano la linea naturale**

IL TUO SUPER ALLEATO

È l'aceto di sidro: abbassa l'indice glicemico e fa assorbire meno calorie

Ricco di potassio, vitamine e pectine, l'estratto fermentato ottenuto dalle mele è un potente depurativo del fegato e delle vie urinarie. Ma se lo prendi prima dei pasti, combatte i gonfiori, libera il sangue da grassi e zuccheri e ti regala tanta energia. Richiedilo in farmacia o in erboristeria, in perle o in versione liquida.

A pag. 12



1

I SEMI DELLA SALUTE

**Sono una ricca fonte di grassi buoni
Prevencono la fame e sgonfiano**

Soprattutto in questa stagione, con l'arrivo dei primi freddi e il fisiologico aumento della fame nervosa, è facile cadere nella tentazione degli snack e dei fuoripasto, che spesso sono pericolose bombe di zuccheri raffinati, grassi saturi e conservanti. Sostituiscili con i semi, da aggiungere a yogurt, muesli e zuppe: fai scorta di proteine, fibre e acidi grassi essenziali, che rassodano, saziano e sgonfiano.

A pag. 52

2

È LA STAGIONE DEL CAFFÈ

**Tostato oppure verde, accelera
il metabolismo che ha perso energia**

Hai voglia di una bevanda calda? Scegli il caffè: stimola il fegato e lo stomaco, aiuta la digestione ed è anche un valido diuretico, perfetto se soffri di ritenzione idrica. Ma per sfruttare al meglio le virtù snellenti di questa bevanda, non aggiungere zucchero ma latte vegetale. E se al mattino ti svegli stanca e appesantita, accelera il metabolismo con l'infuso di caffè verde!

A pag. 68



impediscono di dimagrire

3

LE SPEZIE ANTI CELLULITE

Piccanti e riattivanti, smuovono adipe e ristagni

Cannella, curcuma, zenzero e pepe sono gustosi condimenti, ma possono anche trasformarsi in cosmetici per rivitalizzare i tessuti che hanno perso tono e cancellare gli accumuli di cellulite. Prova a usare le spezie come scrub, impacchi, bagni e unguenti da massaggio: sono l'ideale soprattutto per alleggerire le gambe gonfie e pesanti.

A pag. 84



4

LO SPECIALE DEL MESE

Molte persone ingrassano non perché mangiano troppo, ma perché continuano a consumare alimenti che il loro organismo (e in particolare il loro sangue) non tollera. Così, a causa dei cibi "sbagliati", l'intestino s'infiamma, il girovita lievita, le funzioni fisiologiche iniziano a rallentare e compare il sovrappeso.

Per smaltire i chili dovuti a queste intolleranze "nascoste", prova la dieta del gruppo sanguigno: in base al tuo tipo di sangue, scopri allora quali sono gli alimenti da evitare e quelli da privilegiare, e associarli agli estratti omeopatici depurativi che in soli 9 giorni rilanciano il metabolismo e ti riportano in linea senza sforzo.

Da pag. 40



GRUPPO

0

GRUPPO

A

GRUPPO

B

GRUPPO

AB



Il tuo alleato DI OTTOBRE

Con l'aceto di sidro accumuli meno grassi

È l'ideale per le donne, soprattutto quando scompare il ciclo: abbassa i livelli di zuccheri nel sangue, fa assorbire meno calorie. E ti regala tanta energia

Con la consulenza del professor Emilio Minelli, esperto di Medicina Integrata

L'aceto di sidro, chiamato più comunemente aceto di mele, è noto per le sue virtù diuretiche e antinfiammatorie, tipiche di tutti gli alimenti fermentati. È infatti una generosa fonte di pectine, vitamine A, E, C, B1, B2, B6, ma anche di calcio, magnesio e potassio, i tre minerali disintossicanti per eccellenza.

Nel Nord Europa, dove l'aceto di vino è poco diffuso, l'aceto di sidro viene utilizzato come condimento su contorni di verdure e insalate

(che così risultano più digeribili e non creano putrefazioni nell'intestino), è ottimo anche sulle minestre e addirittura sulle macedonie, ma è anche il protagonista delle cure depurative autunnali per il fegato e le vie urinarie: in questo caso, se ne prende un cucchiaino diluito in un grande bicchiere d'acqua prima dei tre pasti principali, per un minimo di 15 giorni e un massimo di 6 settimane. La terapia è ancora più efficace se all'acqua si aggiunge anche il succo di un limone.



Sceglilo leggermente torbido: è più ricco di nutrienti

Esistono in commercio vari tipi di aceto di mele, e spesso sono troppo raffinati: li riconosci perché sono molto chiari e trasparenti. Il miglior aceto di mele è quello biologico certificato e ha un aspetto leggermente "torbido", perché non è filtrato né pastorizzato e ha in sospensione fibre, pectine e sostanze enzimatiche. Che ne fanno un prezioso integratore per la salute e anche per la linea.



**Per 2 settimane
bevine 2 cucchiaini
al giorno ogni mattina:
ti drena e ti sgonfia**

Di fatto, però, l'aceto di sidro ha anche notevoli effetti dimagranti: se viene assunto prima di mangiare, e in particolare la mattina a digiuno subito dopo il risveglio, aiuta a combattere l'appetito per tutta la giornata, riduce il colesterolo e i depositi di grasso molle e attenua il gonfiore a livello addominale e sulle gambe; l'aceto di sidro, infatti, spazza via i liquidi e le scorie acide che infiammano i tessuti e che, nel tempo, si accumulano sotto forma di ritenzione idrica e poi di cellulite. ■

**Vuoi conoscere meglio
le proprietà curative
dei vari tipi di aceto, di
vino, di mele, ma anche
di riso e di frutta?
Richiedi il libro *Le
mille virtù dell'aceto*
(160 pp., 9,70 euro,
www.riza.it)**



Il mese migliore per prenderlo è ottobre

Grazie al suo contenuto vitaminico, minerale ed enzimatico, l'aceto di sidro mantiene vitale e sano l'organismo, lo "sgrassa" in profondità e ritarda la degenerazione delle cellule, con un effetto rassodante apprezzabile fin dai primi giorni di cura.

Ti consigliamo di prenderlo a ottobre, il mese in cui tradizionalmente si seguivano le cure depurative per preparare il corpo alla stagione fredda e che ancora oggi è il periodo più indicato per eliminare le tossine che potrebbero frenare il metabolismo impigrito dall'autunno e dall'inverno. Per cicli di 2 settimane, quindi, bevi al mattino a digiuno un bicchiere di acqua tiepida nel quale avrai sciolto 2 cucchiaini di aceto di mele e un cucchiaino di miele. Se vuoi, puoi ripetere il trattamento per periodi più lunghi, o seguire la cura una volta al mese anche per un anno. - Se non ami il sapore dell'aceto di sidro, puoi assumerlo sotto forma di perle, da richiedere in farmacia e in erboristeria. In questa formulazione, l'aceto di sidro è molto più concentrato e si deglutisce senza fatica: prendine 2 perle al giorno la mattina con un grande bicchiere di acqua, sempre per 2 settimane.



GRANDE NOVITÀ!

TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

**Le Erbe della Salute
con il magnesio
funzionano di più!**



**Le Terme di Bognanco presentano la NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI
a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo**

Seguici su



**PER
L'EQUILIBRIO
DEL PESO**

**PER
UN'AZIONE
DETOX**

**UTILE
CONTRO LA
CELLULITE**

lindos
TERME DI BOGNANCO

www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

**Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453**

Dimagrire

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

Gli esperti del **Centro Riza di Medicina Naturale**
rispondono ogni mese alle tue domande su dieta, linea e salute

Questo mese ci occupiamo di fame fuori pasto, dieta anti colesterolo, sovrappeso dopo il parto e dopo aver smesso di fumare. E, in più, i consigli per contenere l'appetito che compare dopo l'attività fisica



LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

MEDICINA E DIMAGRIMENTO

Risponde il **dottor GABRIELE GUERINI ROCCO**

- Perché mangio spesso senza avere fame?
- Formaggio e colesterolo alto: che fare?



PAG. **16**

MEDICINA E ALIMENTAZIONE

Risponde il **dottor RAFFAELE FIORE**

Come mai la "pancetta" della gravidanza non se ne va?



PAG. **20**

MEDICINA E ALIMENTAZIONE

Risponde il **professor EMILIO MINELLI**

Risponde la **dott.ssa ELIANA MEA**

- Ho smesso di fumare e vorrei tornare in forma
- Soffro di colon irritabile. Cosa devo evitare?

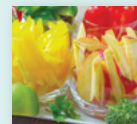


PAG. **18**

I CONSIGLI NUTRIZIONALI

Risponde la **dott.ssa LAURA ONORATO**

A casa, dopo la palestra, mi abbuffo: esiste un trucco per evitarlo?



PAG. **22**

Invia le tue domande al nostro team di medici, omeopati, nutrizionisti e psicologi del Centro Riza di Medicina Naturale. **Basta scrivere una email a centro@riza.it, indicando insieme al tuo quesito il nome dello specialista con cui desideri metterti in contatto.**

Perché mangio spesso senza avere fame?

@

... Ormai da anni mi porto addosso un notevole sovrappeso: ho 49 anni, ho già avuto qualche avvisaglia di perimenopausa, sono alta 1,68 e peso 78 kg. Lo scorso anno sono riuscita a perdere diversi chili in 5 mesi ma purtroppo ne ho poi ripresi altrettanti. Amo cucinare e amo il cibo ma mi rendo conto che il più delle volte mangio per il gusto di mangiare, e spesso senza neanche avere molta fame, a volte per nervosismo, a volte per pigrizia. Cosa posso fare per perdere i chili in eccesso?

Maria



IL MEDICO
RISPONDE

Risponde il **dottor
Gabriele Guerini Rocco**
medico omeopata
Centro Riza di Dimagrimento Olistico
Milano - tel. 02-5820793
centro@riza.it

Cara Maria, al di là della fase perimenopausale (quella che precede la menopausa) che comporta fisiologici cambiamenti per il corpo, dovuti alle modificazioni ormonali tipiche di questo periodo, occorre capire il meccanismo che ti ha portata a riprendere i chili persi. Come tu stessa suggerisci, tu non mangi per fame ma per nervosismo, per noia o pigrizia. Così facendo incameri alimenti non necessari, che inevitabilmente si accumuleranno sotto forma di grasso. Nel tuo caso, però, il punto non è perdere peso ma evitare poi di riprenderlo. Questo risultato potrai raggiungerlo seguendo con rigore un programma alimentare che ti fornisca in modo bilanciato tutti i nutrienti che ti servono per sentirti sazia ed evitare i fuoripasto: prendi esempio dalla nostra Agenda Bruciagrassi, che trovi alle pagg. 71-80. ■

La soluzione: il rosmarino vince il desiderio di cibo

Inoltre, ti consiglio di prendere l'estratto liquido di rosmarino (MG 1 DH): 30 gocce al bisogno in poca acqua da assumere sotto la lingua. Il rosmarino è contemporaneamente un riequilibratore ormonale per la menopausa, un tonico dell'umore e un anti adipe.



Adoro il formaggio, ma come faccio a ridurre il **colesterolo**?



Buongiorno dottore. Ho letto che il formaggio può creare una sorta di dipendenza. È vero? Effettivamente è uno dei miei alimenti preferiti e tendo a mangiarne un po' ogni giorno, ne sono davvero golosa e non riesco a rinunciarci. Il problema è che nel tempo il colesterolo è salito, ho anche preso qualche chilo in più, e dovrei stare più attenta all'alimentazione. Con cosa potrei sostituire il formaggio?

Marika

Gentile Marika, qualunque tipo di cibo (e non solo il formaggio) può creare dipendenza, visto che questa in realtà non è dovuta all'alimento in sé, ma allo stato mentale particolare che si attiva attraverso specifici meccanismi di natura psicologica. La strategia dell'evitare un certo alimento spesso è destinata al fallimento: se la spia della tua auto si accende, tu che fai? Guardi dall'altra parte? L'aumento di peso e di colesterolo sono ovvie conseguenze del tuo "attaccamento" al formaggio. Occorre quindi ricercare i motivi che ne stanno alla base, analizzando per esempio da quando hai iniziato ad alimentarti in questo

modo e tenendo presente che ogni dipendenza, per definizione, è un ripiombare in una dimensione di passività infantile che, per quanto beata e piacevole, se ricompare in età adulta indica che c'è qualche dinamica strettamente psicologica che ti fa ricadere là. Intanto sostituisci il formaggio con alimenti di origine vegetale che non contengano grassi animali, così non influiscono negativamente sui tuoi livelli di colesterolo. Puoi provare il tofu, che tra l'altro è chiamato proprio "formaggio vegetale", oppure surrogati dei formaggi fatti, ad esempio, con latte di riso. Verifica sempre, guardando l'etichetta, la presenza o meno di grassi saturi. ■

La soluzione: prendi la lecitina di soia

In più, per riequilibrare il livello dei grassi ematici, prendi la lecitina di soia, nella dose di un cucchiaino al giorno la mattina, per esempio mescolata allo yogurt. Prosegui anche per 3-4 mesi, sospendi un mese e ripeti.

Come si fa a tornare in forma quando si **smette di fumare**?



... Ho sempre avuto un corpo tonico e armonioso, mangiando in modo normale e facendo 30 minuti di attività fisica due o tre volte a settimana. Da quando ho smesso di fumare, circa un anno fa, è cambiato tutto. Il mio peso è andato aumentando, ho provato a fare delle piccole diete senza successo, anzi, con il risultato che mi ritrovavo a "pasticciare" fuori pasto (o anche durante...) più di prima. Dove sto sbagliando?

Daniela



IL MEDICO RISPONDE

Contatta il **professor Emilio Minelli**
esperto in Medicina Tradizionale Cinese,
Omeopatia, Fitoterapia e Medicina
Integrata Centrata sulla Persona.
Centro Riza di Dimagrimento Olistico Milano
tel. 02-5820793 - centro@riza.it

Cara Daniela, nella tua vita è avvenuto un evento sconvolgente: hai smesso di fumare. Così è venuto improvvisamente a mancare l'apporto di nicotina, che ha sul metabolismo un effetto attivante sia in modo diretto che indiretto, perché aumenta la secrezione di adrenalina, una sostanza che a sua volta promuove il consumo di grassi. In più il fumo agisce sul peso perché riduce lo stimolo dell'appetito e favorisce il minor assorbimento degli alimenti. Non bisogna spaventarsi, però: tutto quello che ti sta succedendo è il risultato dell'impatto iniziale dell'aver smesso di fumare, che può portare a un aumento di anche dieci chili nel primo anno. Per evitare di accumulare altri chili e ristagni,

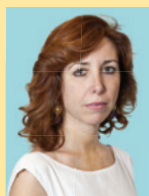
ti suggerisco di usare un vecchio trucco, raccomandato anche dal Ministero della Salute: bere molta acqua, anche 2-3 litri al giorno. Così facendo, riduci il desiderio di fumare, eviti il ristagno di liquidi e soprattutto favorisci l'eliminazione delle tossine del tabacco. L'attività fisica che stai facendo va bene, ma andrebbe incrementata: ce ne vorrebbero 30 minuti ogni giorno. Se non hai tempo per andare in palestra, cerca almeno di camminare a passo sostenuto. ■

La soluzione: bevi acqua e rhodiola

All'acqua abbina l'estratto secco di Rhodiola rosea, una capsula da 300 mg 3 volte al dì prima dei pasti: aumenta il consumo di grassi e zuccheri.



Soffro di **colon irritabile**: cosa devo evitare a tavola?



**IL MEDICO
RISPONDE**

Contatta la **dottorssa
Eliana Mea**

neurologa, omeopata e psicoterapeuta
Centro Riza di Dimagrimento Olistico Milano
tel. 02-5820793 - centro@riza.it



Buongiorno dottoressa, le scrivo in quanto soffro di colon irritabile e i cibi integrali, i legumi e soprattutto il lattosio (alimenti di cui sono golosa) mi causano da sempre tanta aria e mal di pancia. Tendo allora a "buttarmi" su cibi alternativi, che però mi appesantiscono. Con cosa potrei sostituirli senza rischiare di ingrassare?

Martina

La presenza di aria nella pancia quando assumi lattosio potrebbe essere dovuta ad un'intolleranza. E proprio per questo motivo, cara Martina, è sicuramente consigliabile sospenderlo per un periodo di almeno due mesi e poi eventualmente provare a reintrodurlo a piccole dosi, osservando cosa succede. Se non riesci a fare a meno di latte e formaggi, sostituiscili con quelli vegetali: ottimo il latte di mandorle e, se usi il tofu, ti consiglio di saltarlo in padella con peperoncino ed erbe aromatiche. Per quanto riguarda i legumi, invece, il tuo intestino ha bisogno di un po' di tempo prima di abituarsi a digerirli. Paradossalmente, quindi, meno ne mangi e più andrai incontro a disturbi di vario tipo tra i quali spicca senz'altro il meteorismo. Dunque, ti sconsiglio di abolire del tutto i legumi: prova piuttosto a ridurne le dosi, cucinandoli secondo le indicazioni della nostra nutrizionista: le trovi nel box qui a destra. ■



Non rinunciare ai legumi, ma cucinali nel modo giusto

"I legumi sono un'importante fonte proteica e, se possibile, non vanno eliminati del tutto dalla dieta", spiega la nutrizionista Laura Onorato. "Però scegli quelli più digeribili: lenticchie, fagioli di soia e piselli, da consumare 2-3 volte alla settimana. Se sono secchi, mettili in ammollo per 12 ore: così riduci l'acido fitico, che impedisce il corretto assorbimento dei minerali". Durante la cottura, "non mettere il sale, che indurisce i legumi, ma aggiungi alloro, salvia o rosmarino, oppure verdure, ad esempio sedano, carota e cipolle, che rendono i legumi più digeribili. Terminata la cottura, passali con il passaverdure per eliminare la buccia, che scatena il gonfiore. Infine ricorda che i legumi rappresentano un piatto unico gustoso, completo e saziante, se abbinati a una manciata di amaranto, quinoa, riso oppure miglio".

Come mai la "pancetta" della gravidanza non se ne va?

@

Il mio problema è la forma ad anfora, che si stringe in vita e si allarga sui fianchi! Ho 37 anni, peso 68 kg ma dovrei essere non più di 60. Dopo la gravidanza, mi sono rimaste la "pancetta" e un leggero doppio mento. Cammino molto, faccio più volte al giorno 3 piani di scale a piedi, tenere in braccio il mio bambino mi ha rassodato le braccia, ma il girovita è un disastro. Mi concedo un dolcetto al mattino, adoro frutta e verdura, soffro dalla nascita di carenze di ferro e magnesio. Cosa mi consigliate?

Maura



IL MEDICO
RISPONDE

Contatta il **dottor Raffaele Fiore**
medico omeopata nutrizionista.
Centro Riza di Dimagrimento Olistico
Milano - tel. 02-5820793
centro@riza.it

Se il grasso addominale fa fatica a sparire e tu non riesci a perdere peso, ci potrebbe essere a monte un problema d'infiammazione provocata da un eccesso di carboidrati, che di fatto impedisce il dimagrimento. Un'altra cosa che devi sapere è che l'adipe che si deposita intorno all'ombelico e sull'addome non è molto sensibile al

movimento corporeo, sia occasionale che da palestra. Questo tipo di grasso inizierà a ridursi solo se diminuisce l'assunzione di zuccheri: se pizza, pasta e pane bianchi e troppa frutta rimangono nella dieta, i chili in quella zona non se ne vanno. Infatti sono proprio i carboidrati raffinati che attivano l'azione dell'insulina, ormone responsabile dei rotolini addominali. Anche i gas che gonfiano l'addome hanno sempre la stessa causa: carboidrati in eccesso nella dieta.

Per ridurre la ritenzione

Un'insulina alta, poi, fa aumentare anche la ritenzione idrica: per prevenirla, al mattino prima di colazione e alla sera prima di cena prendi del macerato glicerico di *Betula pubescens* 1 DH, 50 gocce in poca acqua per un mese; inoltre, a metà mattina e a metà pomeriggio assumi 50 gocce di *Rubus idaeus* in poca acqua per un mese. In autunno, infine, prendi per 2 settimane 2 o 3 granuli di *Graphites 6 CH* per 2 volte al giorno, lontano dai pasti: è un rimedio che accelera la perdita di peso. ■

La soluzione: con yogurt e frutta secca bruci i grassi e non solleciti l'insulina

Sarebbe anche utile dare un'accelerata al metabolismo. Cerca allora di mangiare in modo bilanciato e più spesso, dalle 5 alle 7 volte al giorno. Se sei abituata a fare uno spuntino di frutta da sola - per esempio, una mela - mangiane solo mezza accompagnata da 4 o 5 cucchiaini di yogurt intero e da qualche nocciola o mandorla; in questo modo assumi carboidrati, ma anche proteine e grassi, e questo bloccherà l'impennata dell'insulina. Ricorda che per ridurre il punto vita i carboidrati non devono superare il 40% della razione alimentare.



DIETRO AI NOSTRI PRODOTTI, C'È PIÙ DI QUELLO CHE VEDI.



LINEA VIVI VERDE COOP. UN MONDO DI NATURA.

Ogni volta che fai la spesa puoi compiere un piccolo gesto d'amore verso te stesso e verso la natura. Con la linea vivi verde Coop puoi scegliere prodotti biologici, sani e genuini grazie a un sistema di produzione che rispetta animali e ambiente, e prodotti non alimentari ecologici, realizzati con criteri sostenibili.

**Vivi verde Coop,
per difendere
l'unico pianeta che abbiamo.**



coop

EXPO
MILANO 2015

Official Premium Partner



PER IL TUO BENESSERE

A casa, dopo la palestra, mi abbuffo: c'è un rimedio?

@

... Ho 45 anni e cerco di mantenermi in forma seguendo un'alimentazione sana e con un po' di esercizio fisico: infatti vado in palestra almeno un paio di sere alla settimana. Il problema è che quando torno a casa ho una fame pazzesca e finisco per mangiare furiosamente le prime cose che mi capitano sotto mano, con risultati pessimi a livello di linea. Perché mi succede così? E soprattutto, cosa è meglio mangiare dopo la palestra? Vorrei sentirmi davvero sazia e recuperare le energie ma senza "far andare in fumo" tutto lo sforzo fatto. Grazie.

Giulia



L'ESPERTA
RISPONDE

Contatta la **dottorssa Laura Onorato**
farmacista e nutrizionista biologa
centro@riza.it

Cara Giulia, praticare un'attività fisica è quanto di più salutare ci possa essere. È importante però sapere che un'alimentazione corretta risulta fondamentale per recuperare lo stress fisico indotto dall'allenamento. Le riserve di glicogeno (un carboidrato complesso che rappresenta una fonte di glucidi disponibili) tendono ad esaurirsi provocando "la crisi di fame" di cui ti lamenti. Visto che pratichi attività sportiva la sera, devi fare una merenda almeno 1-2 ore prima di andare in palestra. Evita i latticini, difficili da digerire, e i carboidrati raffinati, ad elevato indice glicemico, perché stimolando in maniera immediata il rilascio di insulina provocano l'appetito che durante l'allenamento ti fa sentire senza forze. Ti suggerisco un frullato energetico a base di uva, banana e acqua di cocco; aggiungi anche un cucchiaino di polvere di spirulina e 5 mandorle. A cena, fai un pasto completo, dove figurino tutti e tre i macronutrienti, con maggiore preferenza per la frazione proteica ad alto valore biologico, per garantire la ricostruzione muscolare dopo lo sforzo. Ti propongo un trancio di tonno impanato con granella di pistacchi (fonte di grassi buoni) e un contorno di verdure al forno: melanzane, cipolle e una patata (scegli quelle rosse o americane, perché sono più leggere).



La soluzione: vegetali crudi dopo l'allenamento

Se non riesci a controllare la fame, prova uno spuntino post-allenamento: crudité con salsa guacamole, o semplicemente un cucchiaino di uva sultanina con uno yogurt greco magro.

PANCIA GONFIA?

PROVIDA

ENZIMI VEGETALI

www.startupadv.com



CON **7**
ENZIMI
VEGETALI
NATURALI

ADATTO A
VEGETARIANI
E VEGANI

NON
CONTIENE
LATTO
DERIVATI

CON RADICE DI CARLINA ACAULIS CHE TI AIUTA A SGONFIARE L'ADDOME

La pancia gonfia è un problema che dipende soprattutto da come e da ciò che mangiamo. Molti cibi spesso, causa il loro metodo di coltivazione, conservazione e cottura sono carenti di quegli enzimi digestivi indispensabili per una corretta digestione.

PROVIDA è l'integratore alimentare che per primo utilizza una esclusiva miscela a base di sette selezionati enzimi vegetali, probiotici, prebiotici e radice di Carlina Acaulis. Due capsule assunte prima dei pasti giornalieri contribuiscono a sostenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e predispongono l'apparato gastro-intestinale ad assorbire bene ogni tipo di alimento che ingeriremo durante la giornata, cioè proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.

Con **PROVIDA** digerisci ed assimili meglio il cibo che ti piace e riduci la fastidiosa sensazione del gonfiore addominale.

PROVIDA: agisce fin dal mattino.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel. 0331.799193 - www.optimanaturals.net

Optima
Naturals



A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute



Centro Riza di e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

I principali servizi del Centro

1 Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

2 Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)

B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali
(no farmaci dimagranti)

C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

3 Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

4 Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni sul Centro e sui corsi telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Medicina Naturale to olistico



IL NOSTRO CORSO

Alimentarsi e dimagrire in modo naturale

Corso intensivo condotto dal dott. Raffaele Fiore,
medico omeopata ed esperto di alimentazione

sabato 21 novembre 2015
dalle 10:00 - 13:00 e dalle 14:00-17:00

- Leggende metropolitane sul cibo: pregi, limiti e danni della cosiddetta "dieta mediterranea"
 - Come si realizza una dieta psicosomatica
 - Le problematiche psicologiche
 - Come e perché si crea una dieta equilibrata
 - Non si dimagrisce e non si guarisce mangiando poco e raramente
 - Metodo Kousmine, una dieta dai risvolti terapeutici sorprendenti
 - I 4 pilastri di una dieta naturale che rigenera le cellule
-
- Tenere l'intestino ed il cervello in ordine
 - Il digiuno come terapia ma non come strumento dietetico
 - La scelta dei grassi nella dieta, una risposta definitiva
 - La scelta qualitativa degli alimenti
 - Stress ed errori alimentari fanno gli stessi danni
 - Alimentazione corretta e meditazione, un cocktail perfetto
 - Alimentazione ed omeopatia
 - Alimentazione e stagioni

INCONTRI DI GRUPPO

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta,
omeopata, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore
Medico nutrizionista,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico, psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Biologa, nutrizionista

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

TRATTAMENTO POST ONCOLOGICO DI DISINTOSSICAZIONE NATURALE

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

amicolon

NATURAL
POINT

... BENESSERE INTESTINALE

*Combinazione sinergica di erbe,
fibre naturali di psillio e vitamina C
per la salute del tuo intestino*



Confezione
da 100 caps
vegetali

Cod. Prodotto:
924870138

- DIGESTIONE LENTA E DIFFICILE
- GONFIORE ADDOMINALE
- FREQUENTE STANCHEZZA
E SENSAZIONE DI DEBOLEZZA
- INTESTINO PIGRO

Amicolon, è una combinazione sinergica di erbe, fibre naturali di Psillio e vitamina C. **Psillio**, ottima fonte di fibre, è una pianta che esercita un'azione emolliente e lenitiva sul sistema gastro-intestinale; **chiodi di garofano**, **zenzero** e **rabarbaro** sono alcune delle piante presenti nella formula che insieme facilitano le regolari funzioni intestinali, così da favorire la pulizia dell'intestino.

L'aggiunta di **vitamina C** completa il profilo del prodotto, contribuendo alla normale funzione del sistema immunitario.

Amicolon della Natural Point viene prodotto secondo elevati standard qualitativi, non contiene coloranti, dolcificanti.

È in vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo con il programma di pulizia intestinale.



Solo prodotti
di QUALITÀ



Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

siamo presenti a Expo Milano 2015





Dimagrire

AREA PSICHE

DIMAGRIRE DIPENDE ANCHE DALLA MENTE

Rimetti te stessa al centro della tua vita

Per perdere peso e ritrovare la tua bellezza naturale devi imparare ad ascoltarti di più, a non dipendere troppo dagli altri, ad appagare i tuoi desideri profondi e a percepire la vera fame, distinguendola dai falsi appetiti. Segui le nostre indicazioni



I rimedi floreali

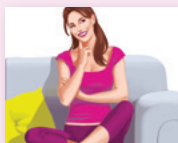
Quando sei triste e ti consoli esagerando con i dolci, prendi le gocce di Penstemon



PAG. 28

Il consiglio del mese

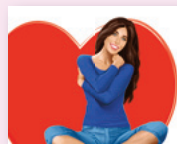
Un pizzico di sana ironia è il migliore antidoto contro la fame nervosa



PAG. 30

Il test

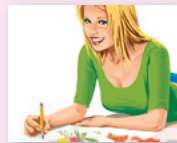
Vuoi bene al tuo corpo? Se smetti di maltrattarlo, è più facile farlo dimagrire



PAG. 32

I sì e no di ottobre

Le cose da fare e gli errori da evitare per perdere peso e non ingrassare più



PAG. 36



Con **Penstemon** eviti

Spesso il desiderio di zuccheri nasconde una profonda tristezza. Con questo rimedio ritrovi l'ottimismo e non rischi di esagerare con torte, frollini e cioccolata

di Maria Elisa Campanini, psicologa e floriterapeuta, responsabile della Scuola di Floriterapia dell'Istituto Riza



Ecco la pianta da cui si ricava l'essenza

Il *Penstemon davidsonii* è una piccola pianticella spontanea nordamericana che cresce sui picchi montani della Sierra Nevada, dove forma larghi cespugli "arrampicandosi" con forza su terreni aspri e rocciosi. Con i suoi graziosi fiorellini blu-viola, simili a fitte campanelle tubolari, si prepara l'essenza floreale di Penstemon.

COME SI PREPARA

Versa 2 gocce di Penstemon in una bocchetta con contagocce da 30 ml. Aggiungere 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumi 4 gocce di questa miscela 4 volte al giorno, non vicino ai pasti, per 3 settimane

Quando si attraversano momenti difficili e si susseguono problemi, preoccupazioni o eventi dolorosi, il cibo può diventare una forma di consolazione per contrastare tristezza, scoraggiamento e depressione. Invece di reagire alle difficoltà, infatti, molte persone tendono a "crogiolarsi" nella rassegnazione e cadere nel vittimismo, si lasciano andare senza prendersi più cura di se stesse e sfogano l'infelicità mangiando senza sosta, in particolare dolci e cibi ricchi di zuccheri e grassi.

L'effetto euforizzante degli alimenti ricchi di zuccheri e grassi ha però una durata molto breve, e il circolo vizioso "tristezza-abbuffate compensative" rischia di diventare la causa di un continuo aumento di peso e di conseguenti problemi metabolici.

Ritrovi la fiducia, vinci la fame

Un ottimo rimedio per sviluppare ottimismo e fiducia nella vita è costituito da Penstemon, un fiore californiano che aiuta a trovare dentro di sé le risorse per affrontare le prove quotidiane e le situazioni emotivamente difficili, senza cercare "valvole di sfogo" negli eccessi alimentari o alcolici.

Questo rimedio floreale è consigliato anche alle donne (e agli uomini) in sovrappeso, che vivono il loro stato quasi come una disabilità ma non fanno proprio niente per "ricostruirsi", a cominciare da una dieta o un'alimentazione più sana e regolare.

di consolarti con i dolci



"ASCOLTA"
LA TUA PANCIA
 Quando sei triste e demotivata, prima di buttarti in modo automatico sul cibo cerca di capire se la tua voglia di mangiare nasce da qualche carenza emotiva

Penstemon è inoltre utile a tante persone anziane che, al sopraggiungere dell'autunno, si sentono invadere dalla malinconia e dai ricordi dolorosi di una vita, e ricorrono al cibo per "riempire" il vuoto della solitudine.

Efficace "antidepressivo" floreale in svariate situazioni e fasi della vita, e valido supporto durante i cambi di stagione, Penstemon può essere di aiuto anche nel periodo dell'adolescenza, quando tanti ragazzi manifestano disordini alimentari (come eccessi di cibo e bevande alcoliche o, al contrario, esagerate restrizioni) come reazione a insuccessi, dispiaceri o delusioni. ■

Vuoi perdere peso con i fiori?
Scrivici su dimagrire@riza.it



Crab Apple e Pretty Face
 per i chili della menopausa

Salve, ho 51 anni, sto entrando in menopausa senza particolari disturbi, a parte qualche vampata. Ultimamente però sono ingrassata di un paio di chili (tutti "depositati" su pancia e girovita). Ho eliminato qualche peccato di gola e mi sono iscritta in palestra, ma mi sento a disagio e continuo a confrontarmi con le altre, che mi sembrano tutte più magre, anche se mio marito e le amiche dicono che esagero. C'è qualche fiore che mi può aiutare a "sgonfiarmi" e piacermi di più?

Bianca, Torino

Cara Bianca, a causa dei cambiamenti ormonali che si verificano già a partire dalla pre-menopausa, le calorie vengono "bruciate" più lentamente ed è facile ingrassare, anche mangiando come prima. Ti consiglio una miscela floreale a base di Crab Apple, un fiore di Bach dall'effetto depurativo sul corpo e sulla mente, che ti aiuterà a eliminare le tossine dall'organismo (con un effetto di maggiore benessere e "leggerezza"), ma anche a superare il senso di rifiuto per il tuo corpo. Aggiungi al composto l'essenza californiana di Pretty Face, che ridimensionerà la tendenza a ingigantire le minime imperfezioni fisiche, aiutandoti ad apprezzarti e "volerti bene" come sei.



Non **ingigantire** i problemi

Se affronti le tue giornate senza drammatizzare e smetti di essere sempre ansiosa e negativa, liberi la mente dalle tossine che accendono la voglia di mangiare. Non ci credi? Prova a sorridere di più: vedrai che cambiamento!

Con la consulenza di Daniela Marafante, medico e psicoterapeuta

Lo avrai notato anche tu: quando sei di buonumore, sei meno nervosa, meno tesa, non ingigantisci i problemi e il cibo perde attrattiva. Non solo: avere il sorriso sulle labbra ti rende più leggera, più positiva. E anche più bella. Ti sarà successo di sicuro quando sei stata innamorata o durante la vacanza con la tua amica del cuore, con la quale non smettevi più di ridere, proprio come quando eri una ragazzina: ti ricordi come stavi bene in quella situazione? Numerose ricerche di neuropsicologia oggi confermano che il buonumore e un atteggiamento più sorridente e rilassato sono dei preziosi alleati per dimagrire, e dunque vanno coltivati. Vediamo come fare.

Prima di tutto, orienta diversamente lo sguardo

È importante innanzitutto saper osservare la vita dal punto di vista “giusto”, ossia con il distacco necessario a vedere le cose per quel che sono: con lontananza e assenza di giudizio. Quando senti che dentro di te scattano reazioni esagerate o tendi a drammatizzare, fermati e osserva la situazione dall'esterno, come se fosse la scena di un film cui stai assistendo. Poco a poco ti renderai conto che, in realtà, spesso le ragioni del cattivo umore sono dentro di te, e un pizzico di ironia ti aiuterà a liberartene.

Una risata è meglio di un depurativo

Per valorizzare la tua vena ironica comincia con l'apprezzare quella altrui: concediti di sorridere alle battute e di farne a tua volta. Ridere ti consente di esprimere anche sentimenti scomodi che di solito fai fatica a tirare fuori, come l'amarezza, l'aggressività o il disappunto. E che, se non vengono “esternati”, si trasformano in fame. ■

ANCHE DA SOLA

Anche quando sei da sola, cerca di ricordare un evento buffo, uno sketch o una battuta che in passato ti hanno fatto sorridere e... ridi ancora! Una risata spontanea è anche un potente stimolatore metabolico



e sei subito più leggera

Stai alla larga da noiosi e pessimisti: un'atmosfera rilassata sazia più del cibo

Ora che è arrivato l'autunno e tutti i tuoi amici sono tornati in città, vai alla ricerca delle occasioni conviviali dove l'atmosfera è improntata alla leggerezza e all'allegria. Questo è anche un buon momento per fare piazza pulita delle compagnie noiose, frequentate da gente borbottosa, negativa o iper critica, che condisce le tue serate con lamentele continue e tanto pessimismo... E allora, datti subito da fare per organizzare incontri in cui il piacere non stia solo nel piatto, ma piuttosto nell'atmosfera che si respira in compagnia. E se inviti gli amici a casa tua, prova la formula del finger food, il cibo in piccole porzioni che si mangia con le mani e si serve su tanti piccoli vassoi: è il modo migliore per mettere a loro agio anche persone che non si conoscono.



Di fronte agli imprevisti, no ai lamenti: sono loro che ti fanno abbuffare

Una regola importante per dimagrire è ripetersi ogni giorno: "Basta lamenti!". Impara ad affrontare con leggerezza e con il sorriso sulle labbra anche i contrattempi della vita quotidiana, che spesso ti spingono ad abbuffarti per cercare una rapida ma effimera consolazione. Se non ne fai una tragedia, non sarai vittima della fame emotiva. E dopo tutto, anche quando succede qualcosa di negativo, non è certo lasciandoti andare al pessimismo che potrai modificare l'accaduto.



IMPARA A DARE IL GIUSTO PESO

Lo sapevi che spesso le persone in sovrappeso tendono a ingigantire tutti i problemi e a vedere "tutto nero"? Non cadere anche tu in questo errore e, se incappi in un contrattempo, valutalo per ciò che è. E, se puoi, sorridi e minimizza



Ma tu ti vuoi davvero bene?

Se ti fossilizzi troppo sui tuoi difetti, non riuscirai mai a modificarli.
Per liberarti dalle imperfezioni e dai chili in più, devi smettere di criticarli

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Un corpo che ingrassa o che ti costringe a troppi sacrifici per rimanere in forma, con l'andare del tempo diventa un nemico che scatena rabbia e frustrazione. La stessa sensazione di disagio la provi quando il tuo fisico all'improvviso si trasforma, cambia metabolismo, rivela rughe, imperfezioni, cedimenti dei tessuti... Se il rapporto che stabilisci con il tuo corpo non è armonioso, se continui a criticarlo, a nascondere sotto abiti informi, è difficile che tu riesca a modificarlo: se non ti vuoi bene, il tuo corpo si vendicherà peggiorando quelli che tu percepisci come intollerabili difetti.

Non essere così severa con te stessa!

Ristabilire un rapporto più "affettuoso" con il tuo corpo è indispensabile per dimagrire. La prima operazione da fare è accettarti e valorizzarti così come sei: anche se il tuo non è un fisico da top model, ricordati che è comunque un "patrimonio" unico, e rispettarlo significa gettare le basi per una sana autostima, dalla quale bellezza e benessere scaturiranno in maniera naturale. E tu, ti sei mai chiesta come ti rapporti con il tuo corpo? Gli offri sufficiente ascolto, attenzioni, cure? Rispondi alle domande del test e scopri se lo stai trattando bene o se invece gli stai facendo mancare qualcosa... ■

Adesso rispondi alle domande e, per ognuna, barra la casella relativa alla risposta che ritieni più giusta per te.

- 1 Provi un abito bellissimo, ma non ti dona. Cosa fai?**
 - A. Forse lo puoi sistemare con qualche modifica... ☐
 - B. Come al solito: non ti sta bene niente! ☐
 - C. Nessun problema, scegli un altro vestito ☐
- 2 Lui ti fa notare che hai qualche capello bianco...**
 - A. Domani prenoti il colore dal parrucchiere! ☐
 - B. E allora? Anche lui ha i suoi difetti ☐
 - C. A una certa età, è normale ☐
- 3 Tua figlia vuole aumentare il seno di una taglia...**
 - A. Appena avrà l'età, deciderà da sola ☐
 - B. Non se ne parla proprio! ☐
 - C. La aiuti a valorizzare il suo décolleté ☐
- 4 Scopri nuove rughe allo specchio. Come reagisci?**
 - A. Aiuto: stai invecchiando! ☐
 - B. Ti rassegni, ma con tristezza ☐
 - C. La vita lascia il segno, pazienza... ☐

SEI TU LA MIGLIORE AMICA DI TE STESSA

Regalati ogni giorno un momento di coccole dedicate solo a te: indossa degli abiti avvolgenti, mettiti comoda in un luogo tranquillo e fai 15-20 minuti di yoga o di stretching, oppure immergiti in una vasca d'acqua calda e profumata. Percepisci la sensazione di benessere che s'irradia nel tuo corpo e ti sentirai subito più ottimista (e molto meno affamata)



- 5** Quando ti senti davvero bella?
- A. Quando sei vestita e truccata alla perfezione ☐
- B. Mai, vedi sempre qualche difetto ☐
- C. Quando sei felice ☐

- 6** Il tuo medico ti propone un esame preventivo...
- A. Lo fai subito ☐
- B. Che angoscia! ☐
- C. Valuti se farlo o meno ☐

- 7** Che rapporto hai con le tue fotografie?
- A. Tieni solo quelle in cui ti piaci ☐
- B. In foto non vieni bene, meglio non guardarle ☐
- C. Sei affezionata a tutte e le conservi ☐

- 8** Quando ricevi un complimento, come reagisci?
- A. Ti senti al settimo cielo ☐
- B. Ti senti presa in giro o in imbarazzo ☐
- C. In fondo ti fa piacere ☐

- 9** Hai spesso mal di schiena: cosa fai?
- A. Vai subito a farti visitare ☐
- B. Ti spazientisci e prendi un antidolorifico ☐
- C. Hai bisogno di riposo e ginnastica mirata ☐

- 10** Senza trucco tu...
- A. Non esci neppure per prendere il pane ☐
- B. Ti senti veramente te stessa ☐
- C. Scopri aspetti diversi del tuo volto ☐

Il profilo che ti corrisponde è quello al quale hai dato più preferenze: nelle prossime pagine troverai i consigli su misura per te.



Osservarsi senza giudicare è il primo passo per dimagrire

Maggioranza di A

Dedichi a te stessa tante cure, ma solo per omologarti a un modello esterno

IL TUO RAPPORTO CON IL TUO CORPO

L'estetica per te è fondamentale: per questo fai di tutto per avere un aspetto fisico gradevole e ti trucchi e ti vesti con estrema cura. Sei attenta all'alimentazione, vai spesso dall'estetista e non escluderesti anche qualche ritocco estetico.

LA FORMA FISICA

Fai di tutto per essere bella e non hai paura di faticare per ore in palestra o di seguire diete super rigorose: quel che conta è il risultato. Tu, del resto, non vuoi solo essere magra: sia pur a livello inconscio, tu ti sforzi anche di assomigliare a un'attrice, a una modella, a una star della tivù, che cerchi di "copiare" plasmando il tuo corpo e copiando look e acconciature.



GLI ERRORI DA NON FARE

Vuoi assomigliare a un modello che non ti appartiene e, per apparire bella, sei pronta anche ad accollarti sacrifici che non sono adatti alla tua tipologia fisica. Se pretendi che il corpo si pieghi alle tue esigenze, otterrai solo risultati effimeri.

I CONSIGLI PER TE

Accetta i difetti come segni di unicità e non ostinarti a voler assomigliare a qualcun altro: prova a essere più spontanea, segui un'alimentazione calibrata sulle tue esigenze. E poi, cerca di essere più dolce con te stessa. Come? Per esempio, oggi inizia la giornata usando un docciaschiuma al latte di mandorla.

Maggioranza di B

**A te dai il minimo ma pretendi il massimo.
Il sovrappeso è un segnale di ribellione**

IL TUO RAPPORTO CON IL TUO CORPO

Tendi a trattare il tuo corpo come un "oggetto", ad abusare delle sue forze e a sottoporlo a troppi sacrifici. Ignori i segnali di stanchezza, i piccoli malesseri ricorrenti... Ecco perché, per farsi sentire, il tuo corpo deve ricorrere a sintomi ben marcati ed evidenti, come gonfiore, cellulite e chili in più.

LA FORMA FISICA

Nonostante gli sforzi, il tuo corpo non assomiglierà mai a come vorresti che fosse: asciutto, atletico e longilineo. E dopo ripetuti tentativi, spesso getti la spugna, e inizi a vestirti con capi extralarge...

Maggioranza di C

Ti riservi ogni giorno la giusta dose di attenzioni, e resti magra!

IL TUO RAPPORTO CON IL TUO CORPO

Per te il corpo non è un "oggetto" da modellare o da adoperare a piacimento: il corpo sei tu. Per questo gli dedichi le stesse cure che prodighi alle persone che ami: cerchi di rispettarne i limiti, di valorizzare i suoi punti di forza e le sue caratteristiche, ma soprattutto lo ascolti, cercando di percepire anche i segnali di disagio che ti può inviare.

LA FORMA FISICA

Non hai bisogno di fare sacrifici per mantenerti in forma. Per te l'essenziale è sentirti a tuo agio con te stessa. Non ti importa di pesare poco: piuttosto, cerchi di plasmare un corpo armonico, in sintonia con la tua costituzione, la tua età e la stagione della vita in cui ti trovi.

GLI ERRORI DA NON FARE

Non limitarti a correre o a camminare; affianca allo sport un'attività espressiva di stampo più artistico (danza, teatro, mimo), che metta in movimento anche la tua creatività. Inoltre, non fossilizzarti sui soliti abiti ma gioca più spesso a cambiare look: la novità è la linfa che ti mantiene viva, magra e in forma!

I CONSIGLI PER TE

Non rinunciare mai a un dettaglio seducente, come un capo di biancheria particolare, un profumo a base di resine, spezie o estratti floreali. E una volta alla settimana, segui una giornata veg, depurativa e rivitalizzante.



GLI ERRORI DA NON FARE

Ti ostini a sfiancarti con attività inadatte alle tue capacità corporee e anche a tavola mangi in maniera poco bilanciata, spesso escludendo dalla dieta nutrienti (grassi, zuccheri, fibre, minerali) che invece sarebbero fondamentali per il buon funzionamento del metabolismo.

I CONSIGLI PER TE

Scegli un'attività fisica bruciagrassi ma che ti diverta, come la zumba, oppure opta per il Pilates, che tonifica e scolpisce il tuo corpo. Fai pulizia nel guardaroba, eliminando gli abiti che ti infagottano e ti penalizzano. E poi, guardati allo specchio spesso, individuando le zone sulle quali vuoi agire.



SÌ Le cose da fare

• Impara a perdonarti: l'eccesso di autocritica fa ingrassare

Mangi troppo non perché sei debole, ma perché sei troppo dura con te stessa

Una delle convinzioni più diffuse è che le diete non funzionano perché non siamo abbastanza determinati nel seguire le restrizioni che ci impongono. In realtà, le ragioni del fallimento sono proprio il contrario di questo: se non riesci a dimagrire è perché sei troppo severa con te stessa. L'eccesso di autocritica ti fa sentire costretta e limitata, e il corpo (insieme alla parte più profonda e autentica di te) non lo accetta. La tua anima non vuole vincoli, e reagisce spingendoti a (stra)mangiare.

Per dimagrire, quindi, non serve iniziare da una dieta troppo restrittiva. Quello che devi fare è imparare prima a perdonarti. A essere dolce e comprensiva con te stessa. Solo comprendendo che è questo il meccanismo profondo che alimenta la voglia di cibo, potrai liberartene. Se ti neghi la dolcezza e ti tratti male, finirai per cercare appagamento altrove. E i posti più semplici e a portata di mano in cui trovarlo, sono la dispensa o il frigorifero. Smetti allora di sentirti cattiva quando mangi, smetti di colpevolizzarti, di punirti. Ma inizia ad assolverti e a capirti di più. La perdita di peso sarà naturale e verrà di conseguenza.

• Passa un pomeriggio in libertà, come quando eri bambina

Seguire le regole del gioco e della fantasia riaccende le energie mentali che allontanano fame e sovrappeso

Basta anche solo un'ora: trovala nella tua giornata, nel tuo weekend. E usala per tornare bambina. Trascorri il tempo senza regole. Senza compiti. Smetti, almeno per un po', di essere l'impiegata perfetta, la mamma onnipotente e la moglie tuttofare. Per una manciata di attimi cerca di non essere null'altro che te stessa, proprio come quando eri bambina. Buttati allora a capofitto in qualcosa che sia gioco e fantasia. Un esempio? Prendi dei pastelli. Disegna e colora. E proprio ora, ad ottobre, quando l'autunno entra nel vivo, circondati di tutte le sfumature della natura. I rossi che accendono la passione, i blu e gli azzurri che danno pace e tranquillità. Mentre la mente si distrae seguendo gli stimoli della creatività, il cervello comincia a produrre quelle preziose sostanze che riattivano il metabolismo e fanno dimagrire. Basta guardare i bambini quando sono tutti presi nei loro giochi: non hanno fame. Non hanno bisogno di nulla.



NO Gli errori da evitare

• Non prenderti in giro per i tuoi chili in più

Fare troppe battute su te stessa ti mortifica.

E accende la fame nervosa

Numerosi studi scientifici, come quello condotto dalla Vanderbilt University di Nashville, nel Tennessee, dimostrano che l'allegria aiuta a dimagrire. Ma c'è un'eccezione a questa regola: fare continuamente battute su di te, magari prendendo in giro quei chili di troppo che non riesci a smaltire, alla lunga diventa controproducente. Rivolgere verso se stessi l'arma dell'ironia, in effetti, può rappresentare un duro colpo nei confronti della propria autostima. Agli occhi degli altri, ma alla fine anche ai tuoi, sarai sempre quella che è in lotta continua con la bilancia e ne esce sconfitta. È una storiella che fa ridere. Si può arricchire di tanti nuovi episodi, ma il risultato finale è che tu non riesci a smaltire nemmeno un chilo...

Come comportarsi allora? Devi diventare una musona? No, una soluzione alternativa c'è. Continua a esercitare il tuo senso dell'umorismo, trovando però come soggetto del divertimento (tuo e altrui) qualcosa di diverso dalla tua persona e dal tuo peso. Insomma: non è il caso di rinunciare a una sana risata, a patto che non sia tu a farne le spese!



• Non iniziare a “infagottarti”

Anche se sei un pochino “rotonda”, utilizza i vestiti per valorizzare la tua femminilità

Il passaggio di stagione è avvenuto. Le temperature cominciano ad abbassarsi. Spuntano poco alla volta cardigan e maglioncini per difenderci dall'arietta di ottobre. È normale. Nell'ordine delle cose. Nel naturale succedersi dei mesi. A patto che l'atmosfera che rinfresca non diventi la scusa per cominciare a utilizzare i vestiti non tanto per scaldarti, quanto per nasconderti.

Infagottarti nel pullover lungo e largo che ti copre

per bene, ma ti fa anche sparire al suo interno, è solo un modo per cercare di dimenticare te stessa. Scordarti del tuo valore, della tua unicità è, purtroppo, un errore che potrà avere delle conseguenze anche a tavola e poi sulla bilancia.

Non c'è bisogno di prendere freddo per forza. Un vestito può essere caldo, senza essere un sacco. Cerca dunque di non ricorrere subito alla dolcevita. Scegli tra gli abiti che hai quelli che ti stanno meglio, che ti fanno sentire più femminile. Insomma: anziché trasformarti in un bozzolo, far venir fuori la farfalla che sei.

L'équipe di medici, psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Dimagrire



Curarsi Mangiando



Riza Psicosomatica



Salute Naturale Extra



Salute Naturale



Riza Scienze



PerdiPeso



MenteCorpo



Figli Felici



PIATTI SANI CON I CIBI CHE HAI GIÀ IN DISPENSA



Tutti i consigli per cucinare in modo sano, leggero ed economico, usando gli ingredienti più comuni. Guarda che cibi hai nel frigorifero e scegli nel libro la ricetta per preparare il piatto più adatto ai tuoi gusti e alla tua salute. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

LE REAZIONI INTESINALI PROVOCATE DAL GLUTINE



Informazioni e chiarimenti su tanti dubbi comuni su un tema d'attualità. Celiaci si nasce o si diventa? Quali sono i danni all'intestino? Cos'è la "gluten sensitivity"? Serve a tutti seguire una dieta senza glutine? In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

CURARSI CON I RIMEDI GEMMOTERAPICI



Nelle gemme, nei germogli e nei semi si trovano principi attivi molto potenti che stimolano la crescita dei tessuti, depurano l'organismo e aiutano a curare molti disturbi. Una guida completa ai rimedi gemmoterapici più utili. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

LE CURE VERDI CONTRO LE INFIAMMAZIONI



Nel libro sono descritte le piante e le erbe più efficaci contro le infiammazioni che colpiscono varie parti del corpo: pelle, intestino, articolazioni, vie urinarie... Come usare aloe, arnica, artiglio del diavolo, malva e altri rimedi per spegnere i disturbi infiammatori. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

NON FARTI CONDIZIONARE DA QUELLO CHE È PASSATO



Ciò che è accaduto è accaduto, non serve rimuginarci. I rimpianti e i sensi di colpa sono causa di malessere. È importante solo ciò che accade adesso: tutte le nostre possibilità sono qui; sfruttiamole ora. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

QUANDO LA VOGLIA DI CIBO È SOLO UNO SFOGO EMOTIVO



Spesso si mangia troppo per ansia, per stress, per noia o per rabbia, non per vera fame. Nel libro tutti i consigli psicologici e i rimedi naturali per non cedere alla voglia di cibo che è solo uno sfogo emotivo. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

LE ALTERNATIVE ALLA CARNE: CONOSCKERLE E CUCINARLE



Tofu e seitan sono due prodotti ricchissimi di sostanze nutritive e di proprietà salutari. Tutti i consigli per conoscerli bene e sfruttarne in pieno le qualità, cucinandoli nel modo migliore, con tante ricette saporite. In edicola con Curarsi Mangiando e da solo dal 29 settembre

COME DARE SAPORE SENZA APPESANTIRE



Spesso i nostri piatti diventano pesanti per la linea perché usiamo salse e condimenti pieni di grassi, nocivi anche per la salute. Ecco come dare sapore ai piatti con ingredienti sani e leggeri: yogurt, spezie, erbe aromatiche... In edicola con PerdiPeso e da solo dal 5 ottobre

GLI INFUSI PIÙ UTILI PER PERDERE PESO



Molte erbe e spezie hanno un effetto snellente perché depurano, sgonfiano e stimolano l'organismo a bruciare più calorie. Nel libro oltre 50 ricette di tisane con le combinazioni più utili per perdere peso. In edicola da solo dal 4 settembre

Dimagrire LO SPECIALE DI OTTOBRE

Fai la dieta dei gruppi sanguigni **Vinci le intolleranze** *e dimagrisci in fretta*

Ci sono alcuni alimenti che sono incompatibili con il tuo tipo di sangue. Scopri quali sono ed eliminali per 9 giorni. Così il metabolismo riparte

Non riesci a perdere peso anche se hai rinunciato (quasi) a tutto? La spiegazione è semplice: stai consumando cibi che scatenano una reazione immunitaria e bloccano la tua capacità di attaccare le cellule adipose. Segui i consigli dei nostri esperti e ti basteranno 9 giorni per vedere pancia e fianchi più magri. E, in più, prendi l'integratore naturale adatto al tuo gruppo sanguigno: così i risultati saranno ancora più rapidi e duraturi

nascoste

Le soluzioni su misura



Il gruppo 0

Basta eliminare le farine
e la pancia torna piatta

p. 44



Il gruppo A

Niente carne: privilegia
le proteine vegetali

p. 46



Il gruppo B

Addio a grano e lenticchie
e sconfiggi i chili in più

p. 48



Il gruppo AB

Pesce al posto del pollo. E poi
servono farro, rucola e senape

p. 50



È scritto nei globuli rossi ciò che ti fa perdere peso

Chili che “resistono” a qualunque sacrificio? Spesso la colpa è del tuo gruppo sanguigno, che non tollera determinati alimenti e reagisce frenando il metabolismo. Per dimagrire, bisogna individuare i cibi in sintonia con il tuo sangue e lasciar perdere gli altri



IL PARERE DEL MEDICO

Con la consulenza del
dottor Raffaele Fiore
medico omeopata nutrizionista.
Centro Riza di Dimagrimento Olistico Milano

Mangiare spesso qualcosa che l'organismo non riesce a metabolizzare fa male alla salute. Le intolleranze sono proprio questo: una reazione del corpo a qualcosa che non è gradito. Di solito si parla di intolleranza ai latticini o ai lieviti. Ma ci sono alcune intolleranze più nascoste, meno violente nei sintomi, le quali, però, possono spiegare non solo malesseri e disturbi, ma anche i tuoi chili in più. Sono quelle legate al gruppo sanguigno. “Ogni persona - spiega il dottor Raffaele Fiore - risponde diversamente al consumo di alcuni cibi. Ma al di là delle specificità individuali, si possono trovare alcune costanti legate al gruppo sanguigno di appartenenza. Se si vuole perdere peso per davvero, è necessario comprendere cosa sia adatto a noi e cosa invece non lo è per nulla. Continuare a seguire una dieta in cui abbondano alimenti nei confronti dei quali il nostro gruppo sanguigno “reagisce male”, porterà a un'intossicazione dell'organismo e, come conseguenza, anche a un rallentamento di tutte le funzioni organiche”. I chili di troppo, soprattutto quelli che non si riesce a buttar giù in alcun modo, possono dunque essere letti come il segno che qualcosa non va. “Se ogni cosa che mangiamo, anche in dosi minime, fa aumentare il peso

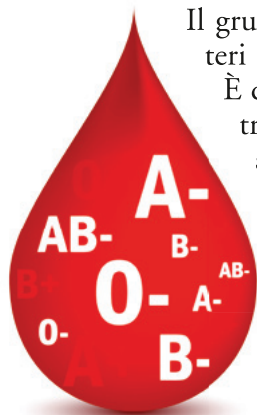
INTERFERENZE

Se il tuo gruppo sanguigno non accetta certi alimenti, “protesta” provocando disturbi digestivi e sovrappeso



sulla bilancia, significa che c'è qualcosa che frena il nostro metabolismo - sottolinea ancora il dottor Fiore. Stiamo mangiando in un modo che non è giusto per noi. Una dieta in armonia con il proprio gruppo sanguigno è quello che serve per eliminare questi “blocchi” e iniziare a dimagrire. Ed è proprio ottobre, e l'autunno più in generale, il periodo perfetto per liberarci da ciò che ci appesantisce, da ciò che affatica fegato, reni, intestino. Per affrontare il freddo che arriverà, ci serve un organismo efficiente e pulito, pieno di energia, e anche più forte dal punto di vista immunitario. Dimagrire in questo periodo sarà dunque un investimento per la salute di tutto l'anno”.

Che cosa sono i gruppi sanguigni



Il gruppo sanguigno è uno dei tanti caratteri fisiologici che ci contraddistinguono. È determinato a livello genetico da contributi che provengono sia dalla madre sia dal padre. Cosa siano i gruppi sanguigni è acquisizione relativamente recente: sono stati infatti gli studi di un biologo di origine austriaca, Karl Landsteiner, a individuare, tra il 1901 e il 1902, l'esistenza delle differenti tipologie di sangue: 0, A, B e AB.

A rendere un tipo di sangue diverso dall'altro sono la presenza o l'assenza, sulla superficie dei globuli rossi, di alcuni antigeni, ovvero di particolari cellule che vengono riconosciute dal sistema immunitario. Questo fa sì che vi siano gruppi tra loro compatibili e altri che, invece, se entrano in contatto, portano l'organismo a reagire come di fronte a un nemico da neutralizzare.

Queste stesse reazioni, secondo la teoria che sta alla base della dieta dei gruppi sanguigni elaborata dal naturopata statunitense Peter D'adamo, sarebbero scatenate anche da alcuni alimenti, che si comporterebbero come un "agente estraneo" da attaccare.

Non conosci il tuo gruppo?

Saperlo è facile



Per conoscere il proprio gruppo sanguigno è sufficiente farsi prescrivere dal proprio medico un normale esame del sangue presso un laboratorio di analisi, indicando però nella richiesta il fatto che sull'esito dovrà comparire questa specifica informazione, solitamente tralasciata.

Per determinare il gruppo sanguigno a livello clinico viene utilizzata la tecnica dell'agglutinazione: si osserva se i globuli rossi si attaccano (e dunque "agglutinano") in presenza di specifici antigeni.

Ecco la vera ragione di tante diete fallite!

Avere un determinato gruppo sanguigno vuol dire anche essersi abituati a tollerare alcuni cibi e non altri. Ma cosa c'è negli alimenti che può scatenare intolleranze legate al sangue? Si tratta di una classe molto ampia di proteine, dette lectine. Queste sono simili alle sostanze immunitarie che sono

proprie dei diversi gruppi sanguigni e sono in grado di attivare sistemi di difesa come se si fosse subito una piccola trasfusione con sangue sbagliato. Il corpo si "ribella". E, proprio come di fronte alle intolleranze, si manifestano uno stato infiammatorio diffuso, difficoltà digestive, gonfiori e fermentazioni. Si possono anche verificare alterazioni nel funzionamento dell'insulina, che determinano un aumento del grasso di riserva. Si assiste a un incremento delle tossine prodotte a seguito di una maggior acidità dell'organismo che causano ritenzione idrica. Insomma si creano le condizioni che portano a ingrassare e che impediscono, al contempo, di dimagrire.



UN PO' DI STORIA

Il più antico ha 50mila anni, il più recente solo 1.200

I gruppi sanguigni non sono comparsi tutti insieme. Sono frutto di un processo evolutivo, il risultato di un progressivo adattamento a diverse condizioni di vita. Il gruppo più antico, lo Zero, è comparso circa 50 mila anni fa. È detto dei cacciatori-raccoglitori, ed è proprio di uomini che mangiavano ciò che trovavano in natura o catturavano.

Il gruppo A comparve invece 25mila anni fa, con lo sviluppo dell'agricoltura. Ancora più recente il gruppo B o nomade, comparso 15mila anni fa per adattarsi a un'alimentazione basata sulla pastorizia. Risale invece "soltanto" a 1.000-1.200 anni fa il gruppo AB, che ha caratteristiche comuni al gruppo A e al gruppo B.



IL GRUPPO 0



Devi eliminare le farine: così la pancia si sgonfia all'istante

Se appartieni al gruppo più antico, quello dei cacciatori, devi evitare frumento e legumi, ma puntare tutto sulla carne: solo così il tuo corpo riprende a "bruciare"

Il gruppo 0 è il più antico. È quello che porta con sé le caratteristiche di quegli uomini che si nutrivano di erbe e frutti trovati in natura e poi della carne che cacciavano. È insomma un carnivoro, capace di sopportare, meglio degli altri, le scorie acide che derivano dalla digestione delle proteine di origine animale. È invece il gruppo sanguigno meno "attrezzato" per metabolizzare i carboidrati, dal momento che alla sua comparsa la coltivazione dei campi non era praticata. Se appartieni al gruppo 0, tra le cause che possono spiegare i tuoi chili di troppo, vi è senz'altro l'effetto negativo che hanno alcuni cereali sul tuo metabolismo. Mangiare pasta e pane ottenuti dalla farina di frumento, ti causa gonfiore addominale e un accumulo di grasso, dovuto a un eccesso di produzione di insulina che trasforma il glucosio che questi cibi apportano in adipi.

Si ai cereali senza glutine e in chicchi

Se hai il gruppo 0, per i tuoi 9 giorni di dieta devi evitare il frumento, l'avena, la segale e le loro farine che accelerano la secrezione di insulina e il deposito di grasso. Tra i cereali, scegli quelli senza glutine come riso, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, da consumare in chicchi (e non in farina); no, invece, al mais. Non esagerare con i legumi: sono consentiti 2-3 volte alla settimana, preferendo borlotti, ceci e piselli anziché i fagioli bianchi. Se appartieni al gruppo 0, hai bisogno, più di altri di fare attività fisica. Al pari dei tuoi antenati cacciatori, che facevano lunghe corse per raggiungere le prede, anche il tuo metabolismo ha bisogno di movimento. Scegli un'attività caratterizzata da sforzi brevi ma intensi, come una corsa veloce intervallata da camminate di recupero.



PER UN ADDOME PIATTO

Sostituisci il latte vaccino con quello di soia

Così come i cereali, anche il latte e i latticini sono un alimento al quale il gruppo 0 non è abituato. L'intestino ne fa le spese e l'addome si gonfia. Sostituisci quindi il latte vaccino con quello di soia, che ha anche un buon apporto proteico. Per te i formaggi sarebbero assolutamente da evitare, ma se proprio non sai rinunciarvi, puoi concederti, al massimo una volta alla settimana, del caprino. Anche lo yogurt, se vuoi gustarlo, è meglio che tu lo scelga di capra. Per te risulterà più digeribile.



Attenzione alle verdure Cavolfiori, patate e melanzane sono un freno per la tiroide

Oltre alla cautela nei confronti dei cereali, chi ha il gruppo 0 e vuole dimagrire dovrebbe evitare di portare in tavola alcuni vegetali della famiglia delle Crucifere. Niente cavolfiori, quindi, né cavolo bianco e neppure cavolini di Bruxelles se vuoi avere un metabolismo attivo. Questi ortaggi, infatti, interferiscono con la produzione di alcuni ormoni tiroidei che determinano la velocità e l'efficacia del tuo metabolismo. Non tolleri molto neppure le patate e le melanzane, che andrebbero senz'altro limitate.

Per depurarti e stimolare l'intestino, punta invece su erbe, cicoria, peperoni, ma anche verze, rucola, zucchine e lattuga. E ora che si avvicina la stagione è perfetta anche la zucca, che è diuretica, depurativa e ricca di fibre che danno sazietà: lessala, cuocila al vapore oppure usala per preparare passati e contorni

Il cambio vantaggioso Per le tue pause, niente caffè: meglio tè e semi di girasole

Per metabolizzare bene la carne, il gruppo 0 ha, di norma, una buona digestione, sostenuta da un'adeguata acidità gastrica. Meglio quindi non eccedere con i caffè, che aumentano l'acidità dello stomaco. Per le tue pause, preferisci i semi di girasole. Contengono fitosteroli che riducono i grassi nel sangue (la carne contiene colesterolo), ma anche acido clorogenico che stimola il metabolismo e ha un'azione dimagrante.

L'aiuto verde

Con le gemme di pioppo nero vinci la ritenzione

La dieta "carnivora" adatta al gruppo 0 è comunque un tipo di alimentazione che produce scorie acide. **Gli organi che devi proteggere sono i reni.** Per dare loro sostegno e per contrastare la ritenzione idrica, puoi ricorrere al macerato glicerico di gemme di pioppo nero (*Populus nigra*), associandolo al gemmoderivato di *Buxus sempervirens*, che libera l'organismo dall'eccesso di acidi urici. Prendi 50 gocce di ciascuno in poca acqua, due volte al giorno per i 9 giorni della dieta (puoi continuare fino a un massimo di 40 giorni). Puoi ricorrere anche a *Lithium carbonicum*, anch'esso depurativo per i reni: prendilo alla 6 CH, 3 granuli due volte al giorno, per un massimo di 3 settimane.



IL GRUPPO A

A

Niente carne. Il tuo segreto sono le proteine vegetali

Soia, lenticchie, succhi e tante verdure: sono questi i tuoi jolly per smaltire il sovrappeso.

Al bando invece gli affettati, che - proprio come la carne - ti riempiono di tossine acide e fissano il grasso nei tessuti

Se ti sembra che tutti dimagriscano con brisaola e bistecche, mentre la tua bilancia non scende di un etto, è probabile che tu appartenga al gruppo A, sviluppatosi quando l'uomo cominciò a coltivare il proprio cibo, anziché cacciarlo. Una comodità di enorme portata, che ebbe riflessi a livello genetico, dal momento che il tipo di alimentazione mutò radicalmente. Semplificando al massimo la tua dieta ideale è: meno carne, più vegetali e soprattutto cereali, nei confronti dei quali possiedi una grande tolleranza. Il gruppo A, associato tradizionalmente alla figura dell'agricoltore, tende invece a soffrire quando la carne, soprattutto quella rossa, è presente in abbondanza sulla tavola. Oltre a manifestare problemi di digestione, perché la sua acidità gastrica è troppo debole per scindere le proteine e i grassi di origine animale, l'organismo si acidifica in fretta. Le tossine acide diventano così una fonte di "intossicazione". E se il metabolismo di chi ha il gruppo 0 trae energia dalle proteine, quello di chi appartiene al gruppo A le trasforma immediatamente in grasso.



I tuoi peggiori nemici? I salumi

L'alimentazione che meglio si addice al gruppo A (e quella su cui puntare per perdere peso) ha prevalentemente una base vegetariana. Perfetto anche il modello della dieta mediterranea, con grandi quantità di frutta e verdura. Le proteine, quindi, dovranno essere soprattutto di origine vegetale. Questo però non significa che quelle animali debbano sparire totalmente, anzi. Puoi consumarne piccole quantità derivandole soprattutto dal pesce (ma non la sogliola, che è inadatta al gruppo A, come pure acciughe, calamari, molluschi e crostacei) e, quale seconda scelta, da pollo, tacchino o uova. Da eliminare del tutto sono salumi e affettati, che creano scorie particolarmente acide, sono troppo ricchi di grassi saturi e di sale, responsabile della ritenzione idrica.

Grana e parmigiano?

Bloccano il tuo metabolismo

Il gruppo A non digerisce bene latte e latticini. Questi, soprattutto se preparati con latte intero, rappresentano un bersaglio ideale contro il quale si scatena il tuo sistema immunitario. Tutta colpa di uno zucchero, la galattosamina, che si combina nell'organismo dando origine all'antigene B, capace di causare una reazione diretta. Alcuni formaggi come il grana o il parmigiano, inoltre, alterano eccessivamente il pH sanguigno in senso acido, con un conseguente rallentamento metabolico. Non esistono, tra i latticini, degli alimenti per te favorevoli, ma soltanto alcuni tollerati. Se proprio vuoi, non più di due volte a settimana, puoi concederti della ricotta, del kefir, o dello yogurt, ottenuto solo con latte scremato.

FAI SPAZIO AI LEGUMI

Ecco le combinazioni più efficaci

Nella tua dieta la parte del leone la fanno soia e legumi, che ti riforniscono di proteine che il tuo corpo è in grado di metabolizzare correttamente. Perfetti sono i fagioli dell'occhio e le lenticchie, comuni o rosse. Vanno bene anche cannellini, borlotti, fave e piselli. Gli unici che dovresti evitare sono ceci e fagioli bianchi di Spagna e di Lima, che contengono una lectina che interferisce con l'insulina e l'assimilazione degli zuccheri. Non esagerare con i carboidrati: meglio evitare dunque la classica pasta e fagioli. Preferiscile ad esempio delle crocchette di legumi, con un abbondante contorno di verdure. O aggiungi dei fagioli a un'insalatona. O ancora cucina il tofu che, ottenuto dalla soia, rappresenta un alimento ideale per il tuo tipo. Puoi anche affiancarli a un passato di verdura, saziante e depurativo.



Il tuo succo "perdipeso"

Si prepara con ananas, spinaci e mele verdi

Se vuoi regalare una marcia in più al tuo metabolismo ti consigliamo di preparare, come spuntino, un succo ricco di frutta e verdure detox adatti al tuo gruppo. Puoi mettere nella centrifuga o nello spremitore di succhi una mela (aiuta l'intestino), un mazzetto di spinacini (per te che non mangi molta carne saranno una buona fonte di ferro), un quarto di ananas (l'unico frutto tropicale compatibile con il tuo gruppo sanguigno, utile a favorire la digestione delle proteine animali e ad aiutare l'eliminazione di liquidi). Aggiungi del succo di limone (alcalinizzante) e, se lo gradisci, un poco di zenzero grattugiato e bevi questo smoothie come aperitivo o come spezzafame 1 o 2 volte al giorno per tutta la durata del programma.

L'aiuto verde

Grazie a fico e ontano migliori la digestione

Il gruppo A ha un apparato digerente piuttosto delicato. E questo può spiegare una certa difficoltà a dimagrire. **L'organo che devi proteggere è dunque lo stomaco.** Una produzione di acido cloridrico non intensa fa sì che nel primo tratto dell'intestino arrivino alimenti non scomposti. Si creano così fermentazioni e infiammazioni che favoriscono il sovrappeso. Usa due macerati glicerici: quello di fico (*Ficus carica*) e quello di ontano nero (*Alnus glutinosa*). Prendi 50 gocce di ognuno, 2 volte al dì per i 9 giorni della dieta (puoi continuare fino a un massimo di 40 giorni). Per risultati più rapidi, associa un rimedio omeopatico: *Arsenicum album*, sgonfiante e digestivo. Va preso alla 6 CH, 3 granuli 3 volte al dì, per un massimo di 3 settimane.



IL GRUPPO B



Vinci i chili in più dicendo addio a grano e lenticchie

Il gruppo sanguigno degli antichi pastori può invece sfruttare l'azione snellente di alcuni latticini, privilegiando i cibi che rigenerano la mucosa del tratto digerente

La mutazione genetica che diede origine al gruppo sanguigno B comparve circa 15mila anni fa, nella zona dell'Himalaya, presso popolazioni nomadi la cui sopravvivenza era legata alla pastorizia. Non stupisce dunque che, chi ha questo tipo di sangue, abbia una buona tolleranza nei confronti dei latticini. Questo però non autorizza a farne il centro della propria dieta. L'assenza di segnali di reazione a questi cibi può essere addirittura una delle ragioni del sovrappeso.

Di tutto un po', ma... occhio al sale

Chi ha questo gruppo sanguigno è a tutti gli effetti un "onnivoro". È la tua origine nomade, che richiedeva un adattamento a climi e condizioni molto differenti, a renderti tollerante a diversi tipi di alimenti. Digerisci bene le proteine di origine animale (andrebbe preferito il tacchino al pollo e le carni di vitello a quella di maiale). Anche i cereali, con qualche eccezione (*vedi box*) non sono un problema, così come i derivati del latte. Per il gruppo B (come in parte anche per l'AB, con il quale condivide alcune caratteristiche) le grandi famiglie di alimenti - carne, cereali - non possono quindi essere chiamate in causa per spiegare un blocco del metabolismo. Per favorire la perdita di peso occorre invece concentrarsi su singoli alimenti nei confronti dei quali chi ha questo tipo di sangue produce una reazione specifica. In più è necessario ridurre in particolare i grassi e il sale. Sì perché è nei confronti di questi che il gruppo B ha una maggior vulnerabilità, che si traduce in uno stato infiammatorio poco percepibile, ma capace di stimolare

costantemente il sistema immunitario e creare fenomeni di "incrostamento" che possono dare origine, oltre al sovrappeso, anche a dolori articolari o disturbi di origine autoimmune. La dieta più indicata è quella in cui l'eventuale presenza di alimenti infiammanti, come le carni o i formaggi grassi, sia abbondantemente riequilibrata da verdure e frutta dall'azione depurativa (evita però carciofi, cime di rapa, pomodori, ravanelli e zucca). Alimenti freschi, di stagione, nessun cibo precotto e tante fibre per proteggere la mucosa intestinale: ecco che cosa mettere nel piatto.



IL TRUCCO SNELLENT

Mangia ogni giorno yogurt bianco o kefir

Vale la pena di sfruttare la tua tolleranza ai latticini per dimagrire: lo puoi fare grazie allo yogurt. Sceglilo a basso contenuto di grassi e mangiane uno al giorno. I vantaggi che otterrai sono legati ai benefici che questo alimento ha sul tuo intestino, di cui aiutano a disinfiammare le pareti intestinali. Lo yogurt inoltre accelera i processi chimici che portano alla produzione di energia, utilizzando per fare ciò i grassi accumulati. Altrettanto utile allo scopo è il latte fermentato o il kefir (si possono trovare facilmente nel banco frigo dei supermercati) che agisce, sempre a livello intestinale, limitando l'assorbimento dei grassi.



I cibi da semaforo rosso

Mais e arachidi aumentano la fame

Attenzione a grano e derivati, come pasta, pane, pizza, dolci con farina di frumento. In esso infatti è presente una lectina che interferisce con l'azione dell'insulina e favorisce l'ipoglicemia e l'aumento della fame. Lo stesso effetto hanno le lenticchie, il grano saraceno e al mais. Niente arachidi all'aperitivo: frenano il tuo metabolismo e in genere sono un concentrato di sale.



Preferisci questi alimenti

Ti danno fibre e antiossidanti

Il gruppo B ha alcuni frutti ideali che deve privilegiare: sono papaya, prugne, ananas e uva, preziosi per la presenza di antiossidanti. L'indicazione è di variare spesso. Tra le verdure ok a carote, coste e patate dolci: il loro plus sono le fibre.

MEGLIO LIGHT

Il gruppo B è geneticamente predisposto a consumare latte e derivati senza ingrassare: tuttavia, è bene non esagerare con i formaggi stagionati e preferire quelli più leggeri, come la ricotta (possibilmente di capra, saporita ma leggera), il primo sale e i fiocchi di latte; tra gli yogurt, va bene il naturale



L'aiuto verde

Acero e limone, per un'azione "sciogligrassi"

Per rendere più rapida la perdita di peso **devi agire su un organo poco considerato, ma comunque importante: la cistifellea**. È incaricata di immagazzinare la bile, il liquido necessario a sciogliere i grassi.

L'azione combinata del macerato glicerico di acero (*Acer campestre*) e di limone (*Citrus limonum*) aiuta a depurare la cistifellea, riducendo anche gli eccessi lipidici nel sangue. Assumi 50 gocce di ciascun rimedio, 2 volte al giorno per i 9 giorni della dieta (puoi continuare fino a un massimo di 40 giorni). Puoi associare anche un rimedio omeopatico, *Chelidonium*, capace di fluidificare gli acidi biliari. Va preso alla 6 CH, 3 granuli 3 volte al giorno, per un massimo di 3 settimane.



IL GRUPPO AB



Pesce al posto del pollo. E poi servono farro, rucola e senape

Sono questi gli alimenti che occorrono al tuo organismo per smaltire in fretta i depositi di grasso accumulati nel tempo. E in più fai scorta di frutti dalle virtù alcalinizzanti

Il gruppo AB è quello che è comparso più di recente. Di certo si sa che ha caratteristiche che lo accomunano ai tre gruppi sanguigni che lo hanno preceduto. Dal gruppo 0 ha preso la tolleranza metabolica nei confronti della carne, anche se con il gruppo A condivide una certa difficoltà nel digerirla. Per questo un primo consiglio è quello di scegliere fonti di proteine animali molto leggere, come il pesce. In particolare sono indicati i pesci ricchi di Omega 3, come sardine, sgombrì, ma vanno bene anche tonno, pesce spada, trota. Da escludere invece ai crostacei che contengono lectine nei confronti delle quali i soggetti AB sono reattivi. Quanto alla carne, meglio evitare di mangiare pollo e carne rossa. Ad essi vanno preferiti il tacchino o il coniglio, che co-

munque non devono essere consumati più di un paio di volte alla settimana.

Per te è un imperativo: non saltare i pasti

La miglior strategia alimentare per il gruppo AB prevede porzioni piccole e il consumo di tutti e cinque i pasti giornalieri, colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Saltare i pasti ti fa molto male: troppe ore di digiuno stimolano infatti la sintesi di cortisolo, che il gruppo AB produce già in abbondanza. Questo ormone, legato alle situazioni di stress (e un pasto non consumato viene percepito dal nostro organismo proprio in questo modo) può spingere il corpo a conservare i grassi, ostacolando il dimagrimento e facendoti accumulare soprattutto a livello addominale.





Attenzione ai condimenti

Niente aceto sull'insalata: per te è troppo acido!

Il gruppo AB non necessita di grandi quantità di grassi. Bastano quindi due cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno. Ma sull'insalata è meglio dire no all'aceto (sia rosso che bianco o di mele). Si tratta di un condimento che acidifica troppo il sangue, cosa di cui non hai assolutamente bisogno se vuoi dimagrire. Sostituiscilo con del succo di limone, dalle proprietà opposte. Possono essere un aiuto per il tuo metabolismo anche il curry (la curcuma che contiene è antiossidante), la senape (appartiene alla famiglia delle Crucifere che ti fanno benissimo) e tra le aromatiche, il rosmarino. Evita invece il pepe e riduci al minimo il sale: verrebbe accentuata la tua tendenza ai gonfiori e alla ritenzione.

IN PRATICA

Con cereali grezzi e crucifere mantieni stabile la glicemia

Per aiutare il tuo corpo a eliminare le scorte di grasso accumulate devi preparare pasti che siano molto depurativi ed equilibrati, anche dal punto di vista dell'impatto glicemico. Inizia con un'abbondante insalata a base di rucola. Questa, così come tutte le Crucifere (broccoli, cavoli, cavolfiori), è estremamente indicata per il gruppo AB, anche grazie all'alto contenuto di antiossidanti e sostanze antinfiammatorie. Puoi poi preparare un piatto con 60 grammi di cereali in chicchi come il farro (in alternativa kamut o riso). Evita assolutamente frumento e mais, che hanno un effetto negativo sul tuo metabolismo. Affianca a tutto ciò una porzione di pesce o delle uova, con un contorno di verdura cotta. Perfette sono le zucchine, antinfiammatorie, ma anche gli spinaci, che rendono alcalino il sangue, cosa di cui il soggetto AB ha bisogno. Da evitare invece i peperoni e i ravanelli, che sono poco tollerati.



I tuoi "sempre"

Kiwi, uva e mirtilli

Il gruppo AB, avendo un sistema immunitario "molto tollerante", fa più fatica a riconoscere gli effetti negativi che il cibo ha sul proprio metabolismo. Per questo, anche in assenza di disturbi, è buona norma consumare grandi quantità di vegetali e frutta dall'azione alcalinizzante: sì all'uva, alle prugne e ai kiwi. Ottimi i frutti di bosco, come mirtilli, more e lamponi (anche surgelati) che possono tranquillamente sostituire il dessert.

L'aiuto verde

Gocce di vite e fosforo ti alleggeriscono

Per aiutare il tuo corpo a perdere peso, **devi agire su uno degli organi filtro per eccellenza, il fegato**, e sul sistema linfatico. Questo ti servirà per eliminare tutto ciò che rallenta il tuo metabolismo. È indicato il macerato glicerico di vite (*Vitis vinifera*) al quale associare quello di *Viscum album*. Prendi 50 gocce di ciascun rimedio, 2 volte al giorno per i 9 giorni della dieta (puoi continuare fino a un massimo di 40 giorni). È possibile ricorrere anche a *Phosphorus*, un rimedio omeopatico che migliora il funzionamento della ghiandola epatica e ti aiuterà anche a controllare il senso di fame, soprattutto se questa compare la sera. Va preso alla 6 CH, 3 granuli 3 volte al giorno, per un massimo di 3 settimane.

LE SCHEDE di *Dimagrire*

Più magra e tonica con i semi della salute

Per affrontare la stagione fredda senza ingrassare, mangia i semi, piccoli ma preziosi concentrati di nutrienti fondamentali, da usare al posto di snack e spezzafame. Ricchi di proteine, fibre e acidi grassi essenziali, tonificano i tessuti e in più mantengono attivo il metabolismo... Provali in cucina, come spuntini, da soli o con lo yogurt, e gustane un tipo diverso al giorno per una settimana. Sono magici!



I semi di Girasole • Rassodano i tessuti

Molto utili per la salute del cuore e delle ossa, grazie al loro contenuto di antiossidanti, selenio e vitamine B e E, i croccanti semi di girasole mantengono la pelle soda e i vasi sanguigni in salute. Sono una preziosa fonte di acidi grassi essenziali, tra cui l'acido folico, e sali minerali, come il magnesio: contribuiscono al buon funzionamento del sistema nervoso e rilassano i nervi.

FAI COSÌ

Usa i semi di girasole per rendere il petto di pollo più saporito e croccante. Frullane 2-3 cucchiaini, mettili in un piattino e passaci una fettina di pollo già salata. Quindi passala anche nella farina di mais. Cuoci la carne in una padella calda, con un filo di olio di girasole, a fuoco basso e con coperchio.



I semi di Chia • Abbassano il colesterolo

I minuscoli semi scuri della Salvia hispanica, una pianta erbacea originaria del Guatemala e del Messico, sono un concentrato di fibre, minerali e grassi buoni, indispensabili per ripulire il sangue dall'eccesso di colesterolo e trigliceridi. Inoltre, una volta giunti nell'intestino, si gonfiano d'acqua e facilitano il transito, contribuendo così a eliminare stipsi, infiammazioni e gonfiore addominale.

FAI COSÌ

I semi di chia si sgranocchiano da soli. Come spezzafame, si possono aggiungere allo yogurt o ai passati di verdura e sono ottimi anche nell'impasto di pane e biscotti casalinghi.

I semi di Cumino • Bruciano il grasso addominale

I semi di cumino stimolano il metabolismo e bruciano i grassi soprattutto nella zona addominale. Non a caso già l'antica medicina ayurvedica indiana attribuiva loro la capacità di ridurre i grassi nel sangue, di sostenere il sistema immunitario e di disintossicare l'organismo.

FAI COSÌ

La salsa al cumino, ottima con carne o pesce, aiuta a ridurre grasso e gonfiore addominale. Tosta leggermente un cucchiaino di semi, riducili in polvere in un mortaio e poi, in una ciotola, mescolali a due vasetti di yogurt greco, un cucchiaino di menta tritata, olio d'oliva e un pizzico di sale.



I semi di Papavero • Stimolano l'intestino pigro

I semi di papavero sono ricchi di fibre vegetali preziose per l'intestino: infatti ce ne sono ben 19,5 grammi ogni etto, ovvero il 51% della dose giornaliera consigliata. Queste fibre, in particolare, assorbono l'acqua lungo il tratto intestinale e si gonfiano, favorendo la regolarità. L'acido oleico contenuto nei semi, inoltre, rinforza cuore e arterie e aiuta a conservare i tessuti sodi ed elastici.

FAI COSÌ

Mescola nel mixer 100 g di zucchero semolato, 60 g di burro e un uovo. Aggiungi un cucchiaio di miele, 80 g di fecola di patate, 200 g di farina setacciata e mezza bustina di lievito, 10 g di semi di papavero e scorza di limone grattugiata. Lascia riposare l'impasto in frigo per 30 minuti, stendilo, ricavane dei biscotti e lasciali cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti.



I semi di Zucca • Smorzano il senso di fame

Oltre ad essere dei gustosi spezzafame, i semi di zucca (ricchi di Omega 3, zinco e ferro) ti aiutano a recuperare le energie durante la giornata. Grazie al triptofano, un precursore della serotonina, favoriscono il buonumore e, se li sgranocchi a cena, prevengono l'appetito notturno.

FAI COSÌ

Usa i semi di zucca per preparare un sugo vegetariano ad elevato indice di sazietà. Unisci 50 g di semi, due zucchine grigliate tagliate a pezzi, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio e un cucchiaio di formaggio grattugiato e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Puoi usare la crema sulla pasta oppure spalmala sulle bruschette da servire come antipasto.



I semi di Finocchio • Migliorano la digestione

Digestivi, diuretici e drenanti, i semi di finocchio depurano l'organismo e attenuano i gonfiori provocati da una digestione lenta e faticosa. Contengono antiossidanti, potassio, calcio, fibre e rame, un minerale fondamentale per rigenerare le cellule ed evitare i cedimenti cutanei.

FAI COSÌ

A fine pasto bevi un infuso di semi di finocchio o, in alternativa, masticane qualcuno: gli oli essenziali che contengono tonificano lo stomaco e profumano l'alito. Provali nella frittata: sbatti 2 uova intere e aggiungi un cucchiaio di ricotta, un cucchiaio di semi di finocchio, ceci, pomodoro a pezzetti e timo. Se vuoi, aggiungi anche una cipolla rossa tritata e un pizzico di peperoncino. Cuoci per un'ora a 180 °C in forno già caldo.



I semi di Lino • Depurano e sgonfiano

Con i semi di lino fai il pieno di acidi grassi Omega 3, che proteggono l'apparato circolatorio, e di mucillagini, che regolarizzano l'intestino e attivano i processi di disintossicazione dell'organismo. Così la digestione è più veloce, i cibi restano meno a lungo nel tratto digerente e si assorbono meno grassi e calorie.

FAI COSÌ

Di semi di lino ne esistono due varietà: quella scura, più coriacea, va tenuta in ammollo in acqua prima dell'uso, mentre i semi più chiari si possono aggiungere direttamente allo yogurt, al muesli e alle zuppe. I semi scuri, tenuti in ammollo una notte in un bicchiere d'acqua e bevuti la mattina per un mese, aiutano a conservare la pancia piatta.





Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico psicoterapeuta

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00



AREA ALIMENTAZIONE

Grazie ai cibi di stagione tornare in linea è facile

Cucinali senza grassi animali
(e con tante spezie stimolanti)
e gustali ben caldi: così riattivi il
metabolismo, ti sazi e ti rassodi



Educazione alimentare

In forma con le bourguignonne.
Da servire con ortaggi e salse light



PAG. 56

Tu e il cibo

Polpette e involtini per un pranzo che
nutre e sazia. Anche se sei in ufficio



PAG. 66

I trucchi bruciagrassi

Dai scacco in 6 mosse
ai chili dell'autunno



PAG. 58

Dimagrire al naturale

Il caffè drena liquidi e ristagni
e migliora i processi digestivi



PAG. 68

I piatti a confronto

Se la riempi con tante verdure,
la piadina ti aiuta a dimagrire



PAG. 61

L'Agenda bruciagrassi DI OTTOBRE

Hai 2-3 chili da smaltire e non sai da dove
iniziare? Prova per 7 giorni i nostri menu,
le coccole beauty e il fitness quotidiano:
i risultati sono garantiti.

PAG. 71



La bourguignonne ti sazia

È il modo più sano per fare scorta di proteine, ma ci sono alcune regole da seguire: privilegia carne bianca e pesce, aggiungi sempre le verdure, scegli l'olio speziato e le salse light. E prova anche la versione con il brodo

La bourguignonne è un piatto tipico dei mesi freddi e nasce secoli fa in Svizzera, e per la precisione nel Vallese, come momento di aggregazione tra i pastori che la sera, dopo una lunga giornata sulla neve, si radunavano al caldo delle baite per condividere la carne cotta nell'olio bollente. In versione casalinga, il rito della bourguignonne si celebra ancora oggi con un'attrezzatura molto semplice: l'apposita pentola - in ghisa o in acciaio - con il fornello, da mettere al centro del tavolo, una serie di forchettine con il manico lungo, le ciotoline per le salse e i sottaceti e i piattini per la carne, il pesce e le verdure, da servire già pronti a tocchetti.

La cottura è rapida e assorbe pochi grassi

L'ideale è usare l'olio di semi (meno connotato nel sapore dell'olio d'oliva), nel quale andranno tuffati i singoli bocconcini solo quando sarà bollente; in questo modo la cottura è più veloce e carne e pesce assorbono meno grassi. Questo è il grande vantaggio della bourguignonne: fai scorta di proteine, utili per aumentare la massa magra e riattivare il metabolismo, ma limiti i danni di altri metodi di cottura, come per esempio la frittura in padella.

Tra le carni, alterna quelle rosse alle varietà bianche, soprattutto il tacchino, leggero, nutriente e ricco di proteine dimagranti. Sono ottimi anche tonno e salmone a tocchetti, e i gamberetti, da alternare a fettine sottili di zucchine e carote, sedano, foglioline di verza.

In più, puoi anche insaporire con le spezie l'olio che metti nella pentolina, così da ottenere una gustosa bourguignonne bruciagrassi. Prova l'olio di chili: in 200 ml di olio di semi metti un cucchiaino di pepe rosso in grani e 2 peperoncini secchi tagliati a fettine, fai cuocere a fuoco basso 10 minuti, lascia raffreddare, fai riposare l'olio per 10 giorni, filtralo e aggiungine 2-3 cucchiaini alle tue bourguignonne. Quello che avanza, si conserva al fresco in una bottiglia di vetro scuro per un mese. ■



e aumenta la massa magra

IL TUO ASSO NELLA MANICA È la fonduta senza olio all'orientale

Esiste un'altra variante di bourguignonne che arriva dall'Oriente: è la fonduta mongola, che consiste nel far cuocere la carne di manzo, il pesce e i crostacei in un brodo bollente insaporito con zenzero fresco e salsa di soia. In realtà, i puristi distinguono la fonduta cinese (che si fa con la carne arrotolata sulle forchettine) e la fonduta mongola, a base di tonno, salmone, polpo e gamberetti che vengono immersi nel brodo con appositi mestolini. La fonduta mongola è decisamente leggera; la cottura nel brodo "estrae" da carne e pesce il grasso in eccesso e ne valorizza il sapore.

ECCO COME SI PREPARA

In commercio trovi la pentola per la fonduta all'orientale, che assomiglia a un largo braciere in rame. Si può comunque usare anche la pentola da bourguignonne "classica". A un litro di brodo vegetale aggiungi 3-4 cm di radice di zenzero fresco tagliato sottile, una manciata di germogli di soia, un cipollotto affettato finissimo e 2 cucchiaini di salsa di soia: fai sobbollire 10 minuti, poi versa il brodo bollente nella pentola. Puoi intingere, oltre a carne e pesce, verdure e tofu a dadini marinati in un'emulsione di olio di riso e succo di lime.



Prepara tu le salse: così controlli meglio sale, grassi e calorie

Per accompagnare la tua bourguignonne, sostituisci le salse pronte (che in genere sono troppo ricche di sale e di grassi industriali) con le varianti che puoi preparare tu in casa, usando ingredienti sani e naturali. Prova le nostre ricette: ti permettono di aumentare il sapore e di ridurre le calorie, con tanti vantaggi per la linea!

CREMA PICCANTE ALLO YOGURT GRECO

Ingredienti: 250 g di yogurt greco magro, un pomodoro, uno spicchio d'aglio, una presa di peperoncino. Frulla nel mixer tutti gli ingredienti finché non ottieni una salsa fluida. Puoi conservarla in frigorifero fino al momento di portarla in tavola.



TAPENADE ALLE OLIVE NERE

Ingredienti: 200 g olive nere denocciolate, 4 filetti di acciuga dissalati, mezzo spicchio d'aglio, peperoncino in polvere, olio extravergine d'oliva q.b. Metti nel mixer le olive spezzettate e tutti gli altri ingredienti; frulla il composto aggiungendo l'olio d'oliva, finché non ottieni una salsa fluida.



SALSA SAPORITA AI PEPERONI

Ingredienti: uno scalogno, un peperone giallo, un pomodoro, uno spicchio d'aglio, 3 datteri, un pezzetto di sedano, prezzemolo, 10 mandorle spellate, sale, pepe e paprika q.b., olio d'oliva q.b. Lava il peperone, taglialo e fallo grigliare; mettilo nel mixer con gli altri ingredienti e allunga la salsa con l'olio d'oliva.





Dai scacco **in 6 mosse** ai

Quando la sera fa buio presto e le temperature iniziano ad abbassarsi, spesso ti senti triste, svogliata e con poca energia. L'arrivo dell'autunno, infatti, ti toglie vitalità, frena il metabolismo e fa aumentare il desiderio di cibi dolci e grassi. Per non cedere alla tentazione di snack, spuntini e golosità iper caloriche, ecco 6 trucchi infallibili. Provane uno al giorno: eviterai di commettere inutili peccati alimentari

1 Il grano saraceno dà energia e mantiene la pancia piatta

Ricco di fibre, proteine, ferro, zinco e selenio, ma privo di glutine, il grano saraceno riattiva l'intestino, sgonfia l'addome e mantiene stabile la glicemia, riducendo la fame di zuccheri. Una o due volte alla settimana, gustalo a pranzo sotto forma di pizzoccheri (60-70 g a porzione); condiscili con erbe e fiocchi di latte, olio e pepe nero: sono un primo saziante, che aumenta la massa magra e tonifica tutta la silhouette.



2 La polvere di baobab riattiva l'intestino e ti tiene alla larga da merendine e fuoripasto

La mattina, appena sveglia, bevi un bicchiere di acqua naturale in cui avrai sciolto una bustina o un cucchiaino di polvere disidratata del frutto di baobab (richiedila in farmacia o in erboristeria). È una scorta di fibre e di vitamine A, C e del gruppo B, oltre che di calcio, fosforo, ferro, magnesio e potassio: tutte queste sostanze, agendo in sinergia, combattono la stipsi e, disciolte nell'acqua, favoriscono la sazietà per tutta la giornata. Ripeti la cura per 15 giorni al mese, anche per lunghi periodi.

3 La tisana di vaniglia e cannella combatte la voglia di zuccheri

Tutte le volte che avverti la necessità di mangiare qualcosa di dolce, fermati e prepara questa tisana: fai sobbollire per 10 minuti in 250 ml d'acqua un bastoncino di cannella con un pezzetto di baccello di vaniglia; lascia riposare 15 minuti, filtra, dolcifica con un cucchiaino di miele e sorseggia lentamente. È una bevanda perfetta anche per prevenire gli attacchi di fame notturna.



chili dei primi freddi

4 Privilegia i piatti caldi: mangi più lentamente, gusti meglio i sapori e assorbi meno calorie

In particolare in questa stagione, cerca di portare a tavola una o due volte al giorno dei piatti caldi, come minestre, passati, primi, pesce al forno e contorni di verdure cotte. Lo sai perché ti fanno dimagrire? Il motivo è semplice: intanto sei obbligata a farli raffreddare soffiando e dunque eviti di "avventarti" sul cibo ingurgitandone grandi quantità; in più, le pietanze bollenti si centellinano a piccoli bocconi, così ne gusti meglio il sapore senza bisogno di condirli troppo. Infine, il calore "anestetizza" il palato ed evita di eccedere con le porzioni.



5 Con 500 mg di vitamina C al giorno impedisci al grasso di depositarsi

È stato scientificamente dimostrato che le persone che consumano alti dosaggi di vitamina C restano magre: la vitamina C, infatti, serve all'organismo per fabbricare la carnitina, una sostanza che brucia i grassi non appena si accumulano all'interno delle cellule.

La giusta dose di vitamina C da assumere ogni giorno per ottenere questo risultato è di 500 mg: puoi prenderla la mattina prima di colazione sotto forma di integratore insieme a un bicchiere di spremuta di agrumi misti (ovviamente senza zucchero) ma ne sono ottime fonti anche kiwi, frutti di bosco, rucola e prezzemolo.

6 Avena a colazione e a merenda per vincere colesterolo e cuscinetti

Nel muesli del mattino o nello yogurt che gusti come spuntino, aggiungi sempre un cucchiaio abbondante di crusca d'avena: questo cereale riduce di oltre il 10% i livelli del colesterolo cattivo (LDL) e, in più, tonifica i tessuti e combatte il grasso molle.

Non solo: quando il clima è variabile, come accade spesso nelle stagioni di transizione, l'avena è un ottimo rimedio per le persone meteoropatiche, che tendono a sfogare ansia e depressione con dolcetti e snack. Oltre che in fiocchi, puoi anche assumere l'avena in gocce, come tintura madre: bevine 50 gocce la mattina prima di colazione. Ti aiuta a contrastare la tipica fame di zuccheri che peggiora in concomitanza con l'abbassamento delle temperature.



Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it



Se la riempi di verdure **la piadina** non ingrassa

Una buona farcitura, ricca di fibre e vitamine, trasforma questa gustosa delizia regionale in una valida alleata bruciagrassi. Ricordati invece di non eccedere con affettati e formaggi cremosi, che fanno impennare il colesterolo

con la consulenza di Elio Muti, nutrizionista

Lontana parente del pane *pita* indiano, delle *tortillas* messicane e delle sfoglie non lievitate che si cucinano da secoli in Africa, in Turchia e in Medioriente, dalla Riviera Adriatica la piadina si è ormai diffusa in tutt'Italia. Ma la tipica "piada" preparata con farina, acqua e strutto, farcita con gli affettati e lo squacquerone, un formaggio fresco e cremoso a pasta cruda originario dell'Emilia-Romagna, nonostante l'apparenza leggera contiene parecchi grassi: sia nell'impasto sia nella farcitura, che spesso abbina salumi e latticini (come per esempio la crescenza e la mozzarella). Non possiamo, quindi, considerarla come un semplice snack, perché di fatto la piadina è un vero

e proprio piatto unico. Nelle prossime pagine ti spiegheremo quindi come prepararla e come farcirla per renderla più light, ma intanto ti diamo anche la ricetta per impastarla in casa, senza grassi aggiunti. La trovi qui sotto...

Ecco la ricetta senza grassi

Per 4 piadine ti servono 300 g di farina, 3 g di bicarbonato, una presa di sale, acqua q.b.

Metti la farina nel mixer, unisci il bicarbonato e il sale, e impasta unendo un po' d'acqua. Forma quindi 4 palle e stendile a uno spessore di 4-5 mm. Cucinale poi sulla piastra per la cottura ai ferri, finché non saranno croccanti. ■



L'ERRORE
720 Kcal



IL RIMEDIO
500 Kcal



IL TRIONFO
310 Kcal



L'ERRORE
720Kcal

Piadina classica al prosciutto crudo



INGREDIENTI per una piadina

- Una piadina
- 2-3 fettine di prosciutto crudo
- Una mozzarella piccola
- Un pomodoro a fette sottili
- Una presa di origano
- Un cucchiaino da tè di olio extravergine d'oliva



ECCO COME **SI PREPARA**

Scalda la piadina in forno o in una padella antiaderente, facendo attenzione che non diventi troppo secca. Quindi farciscila con il prosciutto, il pomodoro e le fettine di mozzarella, e condisci con un filo d'olio e una spolverata di origano. Chiudi la piadina e servila subito.

Fa aumentare i grassi nel sangue e favorisce la ritenzione idrica

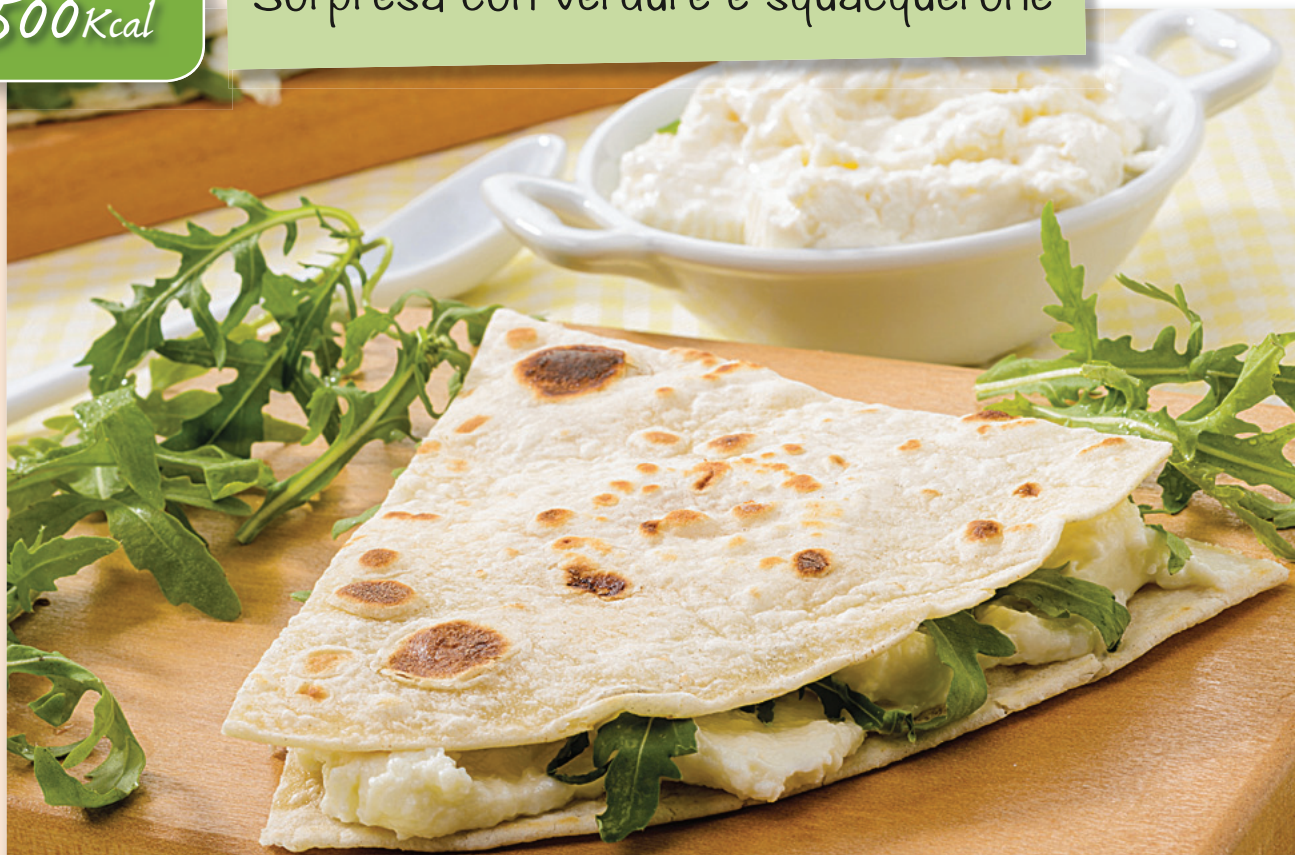
Il principale difetto di questa piadina (che vale da sola ben 390 kcal) è rappresentato dallo strutto che contiene, un grasso molto pesante da assimilare che riempie il sangue di colesterolo. Anche l'abbinamento di salumi ricchi di sale (prosciutto crudo) e latticini (mozzarella) con il pomodoro, forma nello stomaco un composto che richiede parecchie ore per essere assimilato.

Il consiglio: servila con l'insalata

Se la confrontiamo con una pizza margherita, che apporta 750 kcal ma ha un elevato indice di sazietà, questa piadina ha quasi lo stesso contenuto calorico ma è più piccola e "riempie" molto di meno. Bisognerebbe servirla con una grande insalata di verdure croccanti (finocchi, ravanelli, peperoni): sono un'ottima fonte di fibre depurative e anti fame, ed essendo ricche di potassio limitano l'assorbimento dei grassi e del sale della piadina.

IL RIMEDIO
500Kcal

Sorpresa con verdure e squacquerone



INGREDIENTI per una piadina

- Una piadina integrale (senza strutto)
- Una manciata abbondante di rucola
- Una zucchina
- 70 g di squacquerone o di crescenza
- Un cucchiaino da tè di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Affetta e griglia la zucchina, fai scaldare la piadina e poi spalmala con il formaggio; aggiungi la rucola e le zucchine, irrori con l'olio e insaporisci con il sale e il pepe nero macinato al momento. Chiudi la piadina e servila subito.

Servila solo come piatto unico con un piatto di cicoria: è anti colesterolo

Anche in questa piadina l'apporto di grassi dovuto alla presenza del formaggio (e dell'olio), è decisamente eccessivo: per fortuna la rucola, ricca di vitamina C e di minerali, soprattutto potassio, riesce a mitigare un po' l'eccesso di calorie. L'uso della piadina integrale è preferibile rispetto alla versione classica: le calorie passano infatti da 390 a 245.

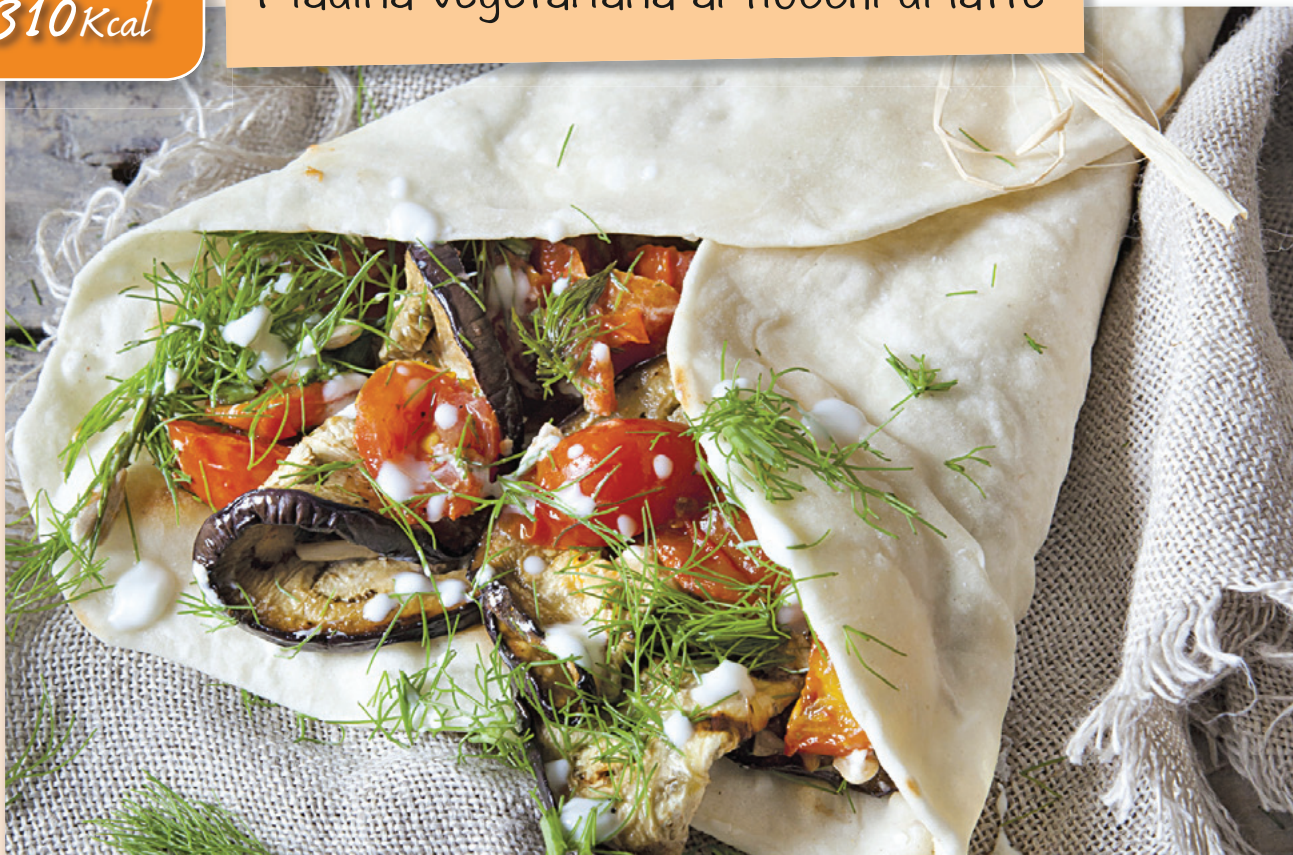
Il trucco: aggiungi del peperoncino

Per depurare il fegato dai grassi contenuti nella piadina, può essere utile accompagnarla con un'insalata di cicoria tagliata finissima (i suoi principi amari migliorano la funzionalità epatica) condita con un cipollotto (se gradito), poco olio d'oliva e tanto succo di limone, depurativo, diuretico e antinfiammatorio. Una spolverata di peperoncino aggiunta al ripieno favorisce la digestione e aiuta a bruciare più grassi.



IL TRIONFO
310Kcal

Piadina vegetariana ai fiocchi di latte



INGREDIENTI per una piadina

- Una piadina integrale (o di grano khorasan)
- Zucchine, melanzane, peperoni, radicchio grigliati
- 3 cucchiaini di fiocchi di latte
- Il succo di mezzo limone
- Un cucchiaino da tè di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero q.b.



ECCO COME **SI PREPARA**

Fai scaldare la piadina e griglia le verdure, poi condiscile con olio, sale e pepe e succo di limone; lasciale marinare mezz'ora al fresco e quindi usale per la farcitura insieme ai fiocchi di latte. Chiudi la piadina e servila.

Grazie alle verdure la pancia resta piatta. E digerisci meglio il formaggio

Ecco un ottimo compromesso tra esigenze della linea e del palato! Questa piadina integrale vegetariana, infatti, è ricca di sapore ma molto contenuta in grassi e calorie. L'abbondanza di verdure, inoltre, migliora l'assimilazione del formaggio fresco e ha una rapida azione saziante; è l'ideale per stimolare dolcemente l'intestino e conservare la pancia piatta.

Il più: insaporiscila con la curcuma

Se desideri una piadina più gustosa, puoi sostituire i fiocchi di latte con qualche dadino di taleggio o un cucchiaino di formaggio caprino: aumenti il sapore ma non le calorie. Ti consigliamo anche di aggiungere alla farcitura un pizzico di curcuma: questa spezia antiossidante regala alla tua piadina una sfumatura orientale, tonifica la digestione ed evita gonfiori e senso di pesantezza.

L'ALTERNATIVA ALLA PASTA CON SOLO 16 CALORIE



CHE COS'È IL KONJAC?

È un ingrediente naturale: una pianta originaria dell'Asia, di cui si utilizza la radice. Ridotta in polvere, viene tradizionalmente usata nella preparazione di pasta, detta appunto shirataki. Gli shirataki di konjac, possono sostituire i prodotti a base di carboidrati, come pasta o riso, con un apporto calorico ridotto!



Gli **Shirataki di Konjac** sono spaghetti sottili a base di Konjac, sono facili da preparare e dal gusto neutro, si sposano con qualsiasi condimento prendendone il sapore e rimanendo sempre al dente. Contribuiscono a ridurre l'apporto calorico giornaliero: contengono solo **10 kcal** per **100g** e sono **ricchi in fibre solubili**.

PER NON RINUNCIARE AL PIACERE DELLA PASTA!

Pesoforma, ispirandosi alla cucina giapponese ed alla loro dieta equilibrata, lancia sul mercato l'alternativa ipocalorica alla pasta. Importati direttamente dal Giappone, gli **Shirataki di Konjac** grazie alle proprietà della radice di Konjac, per natura a **basso contenuto calorico**, sono l'alternativa naturalmente **dietetica** alla pasta.

Il segreto dei giapponesi per rimanere in forma. **1 porzione = 16 kcal**

segreti  dal Giappone
by **PESOFORMA**





HAI QUALCHE DUBBIO ALIMENTARE DA RISOLVERE? MANDACI UNA MAIL

Anche questo mese in esclusiva per te il dottor Elio Muti e i nostri nutrizionisti risponderanno alle tue domande: scrivi subito a tueilcibo@riza.it

Polpette e involtini per un pranzo che nutre e sazia

Preparali a casa e portali in ufficio: leggeri da assimilare, comodi da mangiare anche con le mani, sono la migliore alternativa al panino del bar. E ti aiutano a perdere peso

di Elio Muti, nutrizionista



LA LETTERA

«Per motivi di lavoro salto spesso il pranzo, ma poi nel pomeriggio mi viene sempre fame e continuo a mangiucchiare pizzette, panini o brioches. Così in 4 mesi sono ingrassata di 4 chili. Potreste suggerirmi un pranzo alternativo da consumare in ufficio e magari da preparare a casa, che sia capace di saziarmi e mi faccia dimagrire?».

Lucia (Foggia)

Chi lavora e ha a disposizione solo brevi pause per il pasto di mezzogiorno, per non appesantire la linea e la digestione farebbe bene a suddividere le calorie del pranzo (450-600 kcal) in almeno tre spuntini, da consumare a grandi linee alle ore 11, 12.30 e 14. Se gli spuntini sono ben calibrati nei nutrienti e sono ricchi di sostanze che proteggono il sistema nervoso (flavonoidi, carotenoidi, Omega 3, folati, vitamine B6 e B12), i vantaggi saranno parecchi: in primo luogo si evitano la sonnolenza e la pesantezza a fine pasto, poi si riduce lo stress che si trasforma in fame nervosa, e in più migliora l'efficienza creativa e aumenta il buonumore; quando si sta bene, inoltre, le endorfine che circolano nell'organismo favoriscono i processi di eliminazione del tessuto adiposo in eccesso e prolungano il senso di sazietà. L'ideale è quindi portarsi da casa del cibo in mini porzioni, da gustare durante i tre spuntini che ti abbiamo suggerito: vanno molto bene le polpette e gli involtini, che si possono tenere in una borsa termica e sono pratici anche da mangiare con le mani. Qui ti suggeriamo qualche ricetta, in modo da poter variare ogni giorno sapori e nutrienti. E smaltire in un mese i tuoi 4 chili in più. ■



LE RICETTE DI POLPETTE

Per sentirti sazia e aumentare la massa magra



Polpette di melanzana e sesamo (10 polpette, 500 kcal)

Ingredienti per 4 persone: melanzane (2 medie), uova (2), pecorino (3 cucchiaini), grana (3 cucchiaini), prezzemolo tritato, pangrattato (4 cucchiaini), semi di sesamo (1 cucchiaino), peperoncino.

- Ammorbidisci in forno le melanzane e amalgama la polpa con uova battute, pecorino, grana, prezzemolo, peperoncino e pangrattato (2 cucchiaini). Forma 10 polpette e impanale con pangrattato (2 cucchiaini) e sesamo (1 cucchiaino). Cuocile in forno.

Sorprese di tacchino (8 polpette, 400 kcal)

Ingredienti: 150 g di petto di tacchino; un cucchiaio da tè di olio d'oliva; 2 patate medie lessate; una spruzzata di vino bianco; peperoncino, curcuma e rosmarino; sale; 8 foglie di salvia.

- Fai dorare il tacchino con olio, vino e salvia e frullalo con le patate lessate e schiacciate, peperoncino, curcuma, rosmarino e sale. Forma 8 polpette e cuocile in forno.

Palline di fagioli, tonno e patate (4 polpette, 200 kcal)

Ingredienti: una patata lessata; 50 g di tonno sott'olio, 50 g di fagioli lessati, un cucchiaio di pane integrale grattugiato; un cucchiaio di capperi dissalati; un cucchiaino di prezzemolo tritato; una presa di curry ed una di zenzero.

- Amalgama la patata con il tonno, i fagioli, il pane grattugiato, i capperi, prezzemolo, curry e zenzero. Forma 4 polpette e cuocile in forno in un tegame rivestito con carta da forno, finché non saranno dorate.

E come rimedio di pronto soccorso, usa lo zenzero!

Tra i diversi rimedi naturali per evitare il ricorso al "cibo anestetico" nei momenti di tensione lavorativa c'è la radice candita di zenzero, che può essere tagliata a pezzetti. Per un'efficace azione anti-fame, se ne possono utilizzare 4-5 al giorno: si conservano in un vasetto di vetro o in una scatolina di latta.

I pezzetti di zenzero vanno fatti sciogliere in bocca senza masticare, in modo che il succo (dall'aroma caldo e pungente, e di gusto leggermente piccante) "anestetizzi" il palato e plachi la fame. In alternativa, se hai a disposizione uno spremitore di succhi o una centrifuga, puoi spremere una mela, un pezzetto di sedano e 2-3 cm di radice fresca di zenzero. Bevi il succo a piccoli sorsi: è digestivo, anti putrefattivo e allontana l'appetito.



LE RICETTE DI INVOLTINI

Fonte di vitamine e minerali bruciagrasa



Involtini di peperone e salmone (30 kcal ciascuno)

Griglia un peperone da tutti i lati; toglia la pellicina esterna, aprilo e privalo dei semi. Taglialo a falde larghe 4 cm, da utilizzare per avvolgere una fettina di salmone affumicato con all'interno un'oliva verde snocciolata. Infilza con uno stuzzicadenti e servi.

Rotolini di radicchio e ricotta (40 kcal ciascuno)

In una foglia di radicchio avvolgi una mousse ottenuta amalgamando nel mixer un cucchiaio di fagioli cannellini lessati, un cucchiaio di ricotta e 2 olive nere snocciolate tagliate sottilmente. Infilza con uno stuzzicadenti e servi.

Se desideri un rotolino più saporito, puoi aggiungere al ripieno un cucchiaino di pecorino grattugiato.

Mini strudel di zuccina e acciughe (30 kcal ciascuno)

Griglia una zuccina (medio-grande) a fette. Utilizza ogni fetta per avvolgere un filetto d'acciuga e un funghetto sott'olio sgrondato con una foglia di basilico. Infilza con uno stuzzicadenti e servi. Per aumentare il sapore, irrorala il tuo mini strudel con abbondante succo di limone.



Il caffè drena i liquidi e migliora la digestione



Tostato oppure verde, è la bevanda ideale per tonificare il fegato e lo stomaco, stimolare l'intestino ed eliminare la ritenzione idrica

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

Quest'anno la data del 1° ottobre sarà festeggiata in tutto il mondo come la prima Giornata internazionale del caffè: è un'idea che nasce all'Expo di Milano dove, sempre il 1° ottobre, è stato organizzato anche il primo Global Coffee Forum, durante il quale 40 Paesi getteranno le basi per una "Carta del caffè" ispirata ai principi della sostenibilità. Al di là delle celebrazioni, il caffè è da sempre una delle

bevande più amate e diffuse a livello planetario: è tonico, energetico, diuretico e, nelle giuste dosi (non più di 3 tazzine al giorno) tonifica il fegato. Ovviamente bisogna privilegiare il caffè biologico, non trattato chimicamente: l'unico che conserva intatti i principi attivi che spengono la fame e risvegliano il metabolismo. Il caffè contiene carboidrati, glucidi, lipidi, aminoacidi, vitamine, alcaloidi e composti fenolici. Il caf-



LA CURIOSITÀ

Attenzione a non farlo bollire: altrimenti alza il colesterolo

Il caffè non fa aumentare il colesterolo, ma bisogna fare attenzione a non lasciarlo bollire, come capita spesso quando si prepara il caffè solubile o si dimentica per qualche minuto la moka sul fuoco. Il caffè bollito, infatti, libera due diterpeni (il cafeolo e il cafestolo) che provocano un aumento del colesterolo nel sangue. Questo rischio non si corre, invece, se si opta per il caffè espresso.

MACINALO AL MOMENTO

Quando si prepara la moka, l'ideale sarebbe macinare i chicchi al momento, perché così si preservano meglio il gusto e i principi attivi contenuti nel caffè

fe migliora le prestazioni intellettive e alza il tono energetico generale, con un'ottima azione anti fame. Anche a livello muscolare agisce come un antifatica: consumato prima di uno sforzo sportivo, migliora la performance e potenzia la massa magra. Non ultimo, il caffè facilita i processi digestivi, perché aumenta la produzione di acido cloridrico, stimola le funzioni intestinali e appiattisce il punto vita.

Evita lo zucchero. Meglio il latte

Le varietà di caffè che si trovano in commercio sono principalmente la Arabica, che si coltiva in America Latina, e la Robusta, che cresce in Africa. L'Arabica, che costituisce il 60-70% della produzione mondiale, è la più pregiata; i suoi chicchi hanno un aroma più delicato. La Robusta presenta invece un contenuto maggiore di caffeina e i suoi chicchi hanno un aroma amarognolo. Gli intenditori consigliano di bere il caffè senza zucchero, per apprezzarne meglio l'aroma. Al limite si può macchiare con del latte di mandorla o usare un dolcificante naturale, come la stevia.

E se il caffè ti rende nervosa...

Per evitare problemi d'insonnia (che sono comunque molto soggettivi), è preferibile bere il caffè al mattino o al più tardi nel pomeriggio. Il contenuto di caffeina, però, cambia in base alle modalità di preparazione: l'espresso contiene poca caffeina (40-60 mg per tazzina) rispetto alla moka (80-90 mg per tazzina) e al caffè filtrato all'americana (115 mg per una tazza da 150 ml). Il caffè solubile si attesta invece su un dosaggio medio di 65 mg di caffeina per una tazza da 150 ml. L'espresso del bar risulta quindi più leggero rispetto a quello della moka casalinga, perché l'alta temperatura della macchina del caffè consente un'estrazione rapida delle sostanze aromatiche ma non di tutta la caffeina presente nella dose di macinato; con la moka, invece, il caffè filtra lentamente e lascia passare nella bevanda più caffeina. ■

**Quello verde scioglie i chili di troppo e attiva il metabolismo**

Oltre al caffè tradizionale, esiste in commercio anche quello verde crudo: i suoi chicchi, infatti, non sono stati tostati. Il caffè verde contiene polifenoli, minerali, vitamine (soprattutto del gruppo B, fondamentali per la salute del sistema nervoso) e acidi organici. A differenza del caffè tostato, quello verde è meno acidificante e se ne può bere di più senza irritare lo stomaco. Il caffè verde aumenta il senso di sazietà e regola l'assorbimento degli zuccheri, con un'azione riequilibrante sulla glicemia. L'ideale è berlo al mattino (regala slancio al metabolismo) e nel pomeriggio, per evitare gli attacchi di fame nervosa che soprattutto d'autunno sono più frequenti.

**Prima di berlo, assaporane l'aroma**

Anche nell'aroma del caffè bollente si liberano preziose sostanze volatili che agiscono a livello neurovegetativo migliorando la vitalità delle cellule e bloccando il centro della fame. Le sostanze chimiche liberate nel profumo di una tazzina sono ben 900 e hanno un'azione antiossidante, stimolante e digestiva. Prima di bere il tuo caffè, quindi, annusane profondamente l'aroma.

RIZA

NOVITÀ IN EDICOLA



LA NUOVA RIVISTA RIZA

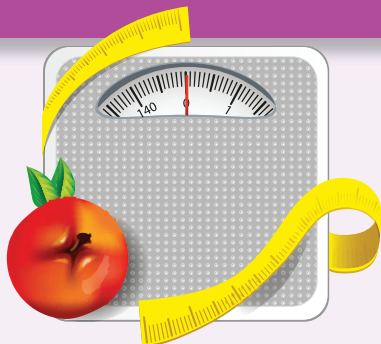
Una raccolta di mandala da colorare per affrontare e superare paure, delusioni, forti emozioni e disturbi psicosomatici

PRONTO SOCCORSO NATURALE

Nella cucina di casa nostra, anche nella meno fornita, c'è una insospettabile farmacia, utile a far fronte ai piccoli incidenti quotidiani: disinfettanti, antidolorifici, antipiretici... Un piccolo manuale fai-da-te per chi ama essere protagonista delle proprie cure in modo naturale.



L'AGENDA BRUCIAGRASSI



Il nostro programma è la soluzione ai tuoi problemi di peso, perché ti insegna a dimagrire in modo sicuro, senza riprendere più i chili che avrai perduto

Devi smaltire qualche chilo e non sai da dove cominciare? Non commettere l'errore di voler ottenere tutto e subito, ma vai per gradi: ogni giorno elimina un cibo "sbagliato" e sostituisilo con un alimento detox, regalati un trattamento di bellezza casalingo, fai mezz'ora di movimento, metti in pratica un trucco "taglia-calorie"... L'essenziale è che tu sia rigorosa, e dopo 7 giorni vedrai che cambiamenti!

- **Se segui l'Agenda per 1 settimana, puoi perdere fino a 3 chili.**
- **Se applichi i nostri suggerimenti per 2 settimane, stabilizzerai i risultati ottenuti e potrai eliminare ancora un chilo.**

E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato, vieni a trovarci su www.riza.it nel forum dell'Agenda bruciagrassi!

In ogni numero:



Le ricette

Porta a tavola le primizie autunnali, ricche di fibre, vitamine e minerali che eliminano le scorie ingrassanti. A ottobre privilegia legumi, pesce in umido, zucca, mele e zenzero. E ogni mattina, bevi acqua e sale rosa: è anti ristagni!



Il fitness

Con l'autunno si torna al lavoro e magari hai meno tempo per il fitness. Niente paura: basta un esercizio al giorno per scolpire tutto il tuo corpo, dalle braccia ai polpacci. Anche senza bisogno di andare in palestra!



Le coccole e i consigli

È il mese degli scrub alle farine vegetali e dei massaggi vitalizzanti che illuminano la pelle del viso e del corpo e la rendono più tonica e soda. In più, prova i bagni speziati che prevengono la fame e bruciano gli accumuli adiposi.





La mia lista della spesa*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

Proteine animali e vegetali

- 2 uova
- 60 g di prosciutto cotto
- 120 g di petto di pollo
- 200 g di fettine di vitello
- 200 g di fettine di tacchino
- 200 g di merluzzo
- 150 g di sogliola
- 4-5 gamberi
- 1 scatola di cannellini lessati
- 200 g di ceci lessati
- 180 g di lenticchie in vasetto
- 200 g di seitan
- 200 g di tofu

Cereali e derivati

- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di fusilli integrali
- Sfoglie sottilissime per lasagne
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di riso integrale
- 1 confezione di orzo perlato
- 1 confezione di farina integrale per polenta istantanea
- Pangrattato
- 1 confezione di pane integrale senza lievito

Latte e derivati

- 11 vasetti di yogurt naturale
- 270 g di ricotta magra

*Il mio alleato
se mangio fuori casa*

Gli aiuti salva-linea - Per tutto il mese, prima di pranzo e di cena, assumi un rimedio snellente fitoterapico a base di garcinia, tè verde, mate, maca e acqua magnesiacca.

Frutta e verdura

- 5 limoni bio; circa 14 frutti (mele, pere, kiwi, cachi); 2 arance bio
- 3 cipolle; 5 scalogni; sedano; aglio; 600 g di carote; 5 cespi di radicchio; 2 cespi di indivia; 50 g di rucola; 400 g di broccoli; 500 g di cavolfiore; 250 g di finocchi; 450 g di polpa di zucca; 150 g di spinaci; 200 g di funghi; 250 g di verza; zenzero fresco; 1 peperoncino

Spezie e condimenti

- Olio extravergine d'oliva
- Aceto di mele
- Sale marino integrale
- Sale rosa
- Preparato per brodo vegetale senza glutammato e senza sodio
- Pepe nero, peperoncino, cannella, paprica dolce
- Erbe aromatiche (basilico, rosmarino, prezzemolo, origano, timo, salvia)
- 1 confezione di pesto
- 200 g di passata di pomodoro

Dolci, bevande e frutta secca

- Marmellata di arance senza zucchero
- 1 confezione di semi di girasole
- 1 confezione di tè verde
- 1 cappuccino
- 1 confezione di cacao amaro
- 1 confezione di stevia
- 1 brioche integrale al miele
- Vino bianco

* Gli ingredienti indicati nei dolci per la colazione non sono inclusi nella lista della spesa

Un consiglio per tutta la settimana

Prima di andare a dormire, bevi 2 bicchieri di acqua fradda (ma non ghiacciata!): in questo modo, manterrai attivo il metabolismo anche durante il sonno e sarà più facile dimagrire. Se fatichi a bere acqua, procedi a piccoli sorsi... e pensa al tuo obiettivo!

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Lunedì

1° giorno



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di marmellata di arancia amara s.z.* (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 yogurt magro naturale (anche di soia);
- 1 pera;
- 1 cucchiaio di semi di girasole.



Spuntino

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di **fusilli ai broccoli**;
- 120 g di petto di pollo alla piastra;
- 1 cespo di radicchio alla piastra condito con un filo d'olio extravergine d'oliva.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 cucchiaino di cacao amaro solubile senza zucchero aggiunto.



Cena

- 1 porzione di **cannellini al limone**;
- 2 piccoli cespi di indivia affettati e cotti in padella per 10 minuti con un filo d'olio extravergine d'oliva e 1 spicchio d'aglio (facoltativo); 50 g di riso integrale lessato.



Colazione

Tortine alle bacche di goji

Per 4 persone: stendi un rotolo di pasta brisée pronta (senza grassi idrogenati) in una tortiera coperta con carta forno. Lavora 500 g di ricotta magra con 2 cucchiaini rasi di stevia e 4 cucchiaini di bacche di goji tritate. Versa poi il mix sulla pasta brisée e richiudi i bordi sul ripieno. Informa a 180 °C per circa 30 minuti.



Pranzo

Fusilli ai broccoli

Per 1 persona: fai cuocere 150 g di broccoli a vapore, poi tagliali a tocchetti e mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio e 1 spicchio di aglio. Metti a lessare 60 g di fusilli integrali in acqua leggermente salata, scolali al dente e uniscili ai broccoli con 2 cucchiaini dell'acqua di cottura. Fai saltare su fiamma vivace e servi spolverizzando con peperoncino in polvere.



Cena

Cannellini al limone

Per 1 persona: scola una scatola di cannellini e sciacquali bene sotto acqua corrente. Fai appassire mezzo scalogno tritato in un tegame con 2 cucchiaini di olio e aggiungi i cannellini. Lasciali insaporire per 5 minuti, toglili dal fuoco e aggiungi un cucchiaio di succo di limone e 1 cucchiaino di buccia di limone bio grattugiata. Mescola e servi spolverizzando con pepe.



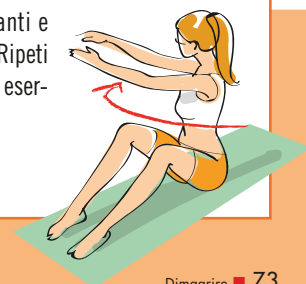
Il bagno al latte per rigenerare la pelle

Versa 3 litri di latte intero nella vasca da bagno con acqua ben calda. Immergiti nel liquido e prolunga il bagno per 20 minuti. Quindi asciugati tamponando la cute con una spugna morbida e termina applicando una crema idratante per il corpo.



Il fitness di oggi tonifica gli addominali

Siediti a terra, con i piedi ben appoggiati al pavimento; distendi le braccia in avanti e falle ruotare a destra e poi a sinistra. Ripeti 3 serie da 10 rotazioni l'una. È un ottimo esercizio per potenziare gli addominali.



*senza zucchero aggiunto

2° giorno

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Martedì

Un giorno a settimana ricco di vitamina C

La vitamina C combatte i radicali liberi che rallentano il metabolismo favorendo il sovrappeso. Per farne scorta, oggi, aggiungi prezzemolo tritato ai tuoi piatti e bevi durante il giorno 3 tazze di infuso di carcadè (1 presa di fiori essiccati in una tazza di acqua calda per 5 minuti).



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di marmellata di arancia amara s.z. (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 yogurt magro naturale (anche di soia);
- 1 kiwi;
- 1 cucchiaio di semi di girasole.



Spuntino

- 1 cachi piccolo e 1 cucchiaio di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di **risotto al tofu**;
- 250 g di cavolfiore cotto al vapore e condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di aceto di mele, pepe e poco prezzemolo tritato.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 presa di cannella in polvere.



Cena

- 1 porzione di **merluzzo in umido**;
- 250 g di finocchi mondati e lessati, conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale marino integrale.
- 60 g di pane integrale, meglio se senza lievito.



Colazione

Crema alle mandorle

Per 1 persona: in una ciotola lavora a lungo 175 g di yogurt greco allo 0% di grassi con 2 cucchiaini rasi di stevia e 1 cucchiaio di farina di mandorle. Poi ricopri con 1 amaretto sbriciolato. Completa con tè verde, 4 mandorle e 1 kiwi.



Pranzo

Risotto al tofu

Per 1 persona: fai appassire 1 scalogno tritato in 2 cucchiaini di olio. Versaci 60 g di riso semintegrale e mescola per uno o due minuti, quindi unisci un mestolino di brodo bollente. Porta a cottura unendo poco brodo per volta. Dieci minuti prima della fine della cottura, aggiungi 200 g di tofu alla piastra tagliato a dadini e regola di sale e pepe. Servi unendo basilico a piacere.



Cena

Merluzzo in umido

Per 1 persona: fai appassire un piccolo scalogno tritato in un tegame con 2 cucchiaini di olio e 1 cucchiaio di vino. Unisci 100 g di passata di pomodoro. Fai cuocere per 8 minuti, poi metti nel recipiente 200 g di merluzzo a tocchetti. Lascia cuocere per altri 8 minuti, spolverizza con un pizzico di sale, una presa di origano e una di pepe nero. Servi quindi in tavola.



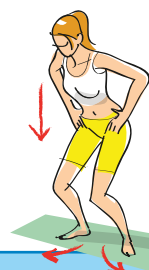
Lo scrub alle mandorle leviga la pelle del corpo

Macina una manciata abbondante di mandorle sgusciate ma non pelate. Metti la farina così ottenuta in una ciotola e unisci poca acqua, in modo da ottenere un composto morbido che applicherai su tutto il corpo, massaggiando bene. Fai una doccia e asciugati tamponando.



Il fitness di oggi ricompatta cosce e glutei

Per restituire tonicità a due zone "difficili" come i glutei e l'interno-cosce, metti in piedi a gambe divaricate; con le punte dei piedi rivolte verso l'esterno, fletti le ginocchia fino a formare un angolo retto, mantenendo la schiena dritta; poi risalisci lentamente senza distendere del tutto le gambe. Fai 3 serie da 8 flessioni.



Tre buoni motivi per camminare

Ogni minuto di cammino allunga in media la vita di 2 minuti. Camminando per 20 minuti al giorno in più bruci 3 chili di grasso all'anno. Bastano 2000 passi al dì per contribuire ad allontanare il diabete di tipo 2. Ecco tre buoni motivi per camminare ogni giorno!

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Mercoledì

3° giorno



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 2 uova sode e 1 gambo di sedano a tocchetti (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 arancia;
- 1 cucchiaio di semi di girasole.



Spuntino

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di vellutata di zucca;
- 60 g di prosciutto cotto;
- 1 cespo di radicchio in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di aceto di mele e un pizzico di sale marino integrale.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 cucchiaino di buccia di limone bio.



Cena

- 1 porzione di ceci e spinaci;
- 150 g di carote lessate e tagliate a rondelle, condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aceto di mele e peperoncino; 50 g di riso integrale lessato.



Colazione

Fagottini alla marmellata

Per 4 persone: stendi una confezione di pasta frolla senza grassi idrogenati sul piano di lavoro e ricavane tanti dischetti con un bicchiere. Metti al centro di ognuno un po' di marmellata e chiudili a mo' di raviolo, schiacciando bene i bordi con le dita. Spennella i fagottini con del latte e inforna a 180 °C per 20 minuti.



Pranzo

Vellutata di zucca

Per 1 persona: metti a lessare 200 g di polpa di zucca tagliata a tocchetti in poca acqua e quando è cotta, frullala unendo sale, pepe e una presa di timo. Metti la crema ottenuta sul fuoco, porta a bollore e condisci con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe e 2 foglie di salvia tritata. Servi in tavola.



Cena

Ceci e spinaci

Per 1 persona: fai cuocere in poca acqua 150 g di spinaci, lasciali intiepidire, strizzali e tritali finemente. Metti 1 scalogno tritato in un tegame con 2 cucchiaini di olio e lascialo appassire; unisci 200 g di ceci (in vasetto ben scolati) e gli spinaci tritati. Fai cuocere per 7-8 minuti, regolando di sale e di pepe e mescolando spesso. Servili spolverizzando con peperoncino.



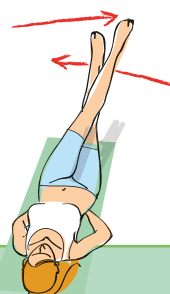
Il detergente all'olio d'oliva per nutrire l'epidermide matura

Inumidisci un batuffolo di cotone con acqua di rose e qualche goccia di olio d'oliva. Passalo sul viso con movimenti circolari, senza sfregare la pelle. Ripeti l'operazione fino a che il cotone risulterà pulito. Lava con acqua a temperatura ambiente e tampona con una spugna.



Il fitness di oggi ti alleggerisce dalla vita in giù

Se fianchi e gambe sono un po' troppo "abbondanti", sdraiati a terra pancia in su; con le braccia distese lungo i fianchi, alza le gambe con le ginocchia unite fino a che sono perpendicolari al busto; apri le gambe il più possibile e richiudile, incrociandole. Fai 3 serie da 10 movimenti.



Vuoi tenere alto il tuo metabolismo?

Fai esercizio fisico a stomaco vuoto, però concediti un caffè prima di iniziare ad allenarti (o a camminare a passo sostenuto per 20-30 minuti): questa bevanda può accelerare il ritmo con cui si attinge alle riserve di grasso per bruciarlo al fine di produrre energia.



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di marmellata di arancia amara s.z. (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 yogurt magro naturale (anche di soia);
- 1 pera;
- 1 cucchiaino di semi di girasole.



Spuntino

- 1 kiwi e 1 cucchiaino di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di orzotto ai funghi;
- 30 g di parmigiano o grana;
- 250 g di broccoli lessati e passati in padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio e mezzo peperoncino.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 cucchiaino di cacao amaro solubile senza zucchero aggiunto.



Cena

- 1 porzione di cotoletta di vitello;
- 250 g di verza tagliata a listarelle e cotta in padella con cipolla tritata e un filo d'olio;
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito aggiunto.



Colazione

Muffin all'arancia

Per 6 persone: lavora 2 uova e 4 cucchiaini di stevia. Setaccia 200 g di farina, 70 g di fecola e ½ bustina di lievito, poi unisci il composto d'uova e quindi 70 ml d'olio di semi di girasole a filo. Lavora fino a ottenere un mix senza grumi; unisci la buccia grattugiata di 1 arancia bio, mescola e versa in 6 stampini da muffin in silicone. Informa a 180 °C per 15-20 minuti.



Pranzo

Orzotto ai funghi

Per 1 persona: fai appassire 1 cipollina tritata in 2 cucchiaini di olio. Unisci 60 g di orzo perlato e lascialo insaporire. Versa un mestolino di brodo bollente e porta a cottura unendo poco brodo per volta. In un altro tegame, fai rosolare 1 spicchio d'aglio in un filo d'olio. Unisci 200 g di funghi e fai cuocere per 15 minuti. Servi l'orzotto coi funghi unendo pepe e prezzemolo.



Cena

Cotoletta di vitello

Per 1 persona: in un piatto metti del pangrattato, 1 pizzico di sale e una presa di paprica dolce. Bagna 200 g di fettine di vitello con succo di limone e, dopo 10 minuti, passale nel mix per la panatura e sistemale in una teglia con carta forno. Fai cuocere a 180 °C, in forno ben caldo, per 20 minuti, fino a doratura. Servile calde in tavola.



Il decotto di crusca d'avena per pulire la pelle del viso

Porta a ebollizione 150 ml di acqua e aggiungi 1 cucchiaino di crusca d'avena. Fai sobbollire per 5 minuti, quindi togli dal fuoco e lascia raffreddare. Usa il decotto come lozione nutriente da usare dopo la pulizia del viso (tampona il viso con un batuffolo di cotone imbevuto del liquido).



Il fitness di oggi scolpisce le gambe

In piedi, con le braccia distese lateralmente, alza il ginocchio destro in avanti e poi di lato; riporta il ginocchio di nuovo in avanti e poi abbassalo lentamente senza appoggiare il piede. Fai 3 serie da 10 movimenti alternati.



Le piccole cose che fanno dimagrire

Fai una cosa bella ogni giorno: versati il tè in una bella tazza di porcellana e sorseggialo in tranquillità, accendi delle candele profumate a cena o mentre fai il bagno, comprati dei fiori... Decidi di fare delle cose buone per te stessa: anche dimagrire!

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Venerdì

5° giorno



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di marmellata di arancia amara s.z. (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 yogurt magro naturale (anche di soia);
- 1 piccolo cachi;
- 1 cucchiaino di semi di girasole.



Spuntino

- 1 mela e 1 cucchiaino di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di spaghetti al sugo di verdure;
- 150 g di sogliola cotta in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva;
- 50 g di rucola e 50 g di radicchio rosso da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aceto di mele e peperoncino.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 presa di cannella in polvere.



Cena

- 1 porzione di seitan allo zenzero;
- 250 g di zucca cotta al forno con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, rosmarino e 1 pizzico di sale rosa;
- 60 g di pane integrale, meglio se senza lievito.



Colazione

Pancake semplice

Per 3 persone: setaccia 100 g di farina con 1 cucchiaino di lievito, 1 cucchiaino di stevia e un pizzico di sale. Unisci 1 uovo, 1 cucchiaino di olio e 150 ml di latte, poi passa al mixer. Scalda un padellino antiaderente unto con poco burro e versaci 1 mestolino di impasto. Fai cuocere per pochi attimi e gira il pancake. Procedi fino a esaurimento del composto. Servili caldi.



Pranzo

Spaghetti al sugo di verdure

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di spaghetti integrali. Nel frattempo, metti in un tegame con 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di cipolla tritata finemente, 100 g di radicchio a listarelle e 100 g di carote grattugiate. Lascia appassire il mix e versaci la pasta scolata al dente; fai saltare per 2 minuti spolverizzando con origano e pepe.



Cena

Seitan allo zenzero

Per 1 persona: in un tegame con 2 cucchiaini di olio fai appassire un piccolo scalogno tritato e qualche fettina sottilissima di zenzero. Disponi nel tegame 200 g di seitan a fettine e fai cuocere per 10 minuti, unendo poco brodo vegetale se necessario e regolando di sale e pepe. A fine cottura, servi spolverizzando con un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.



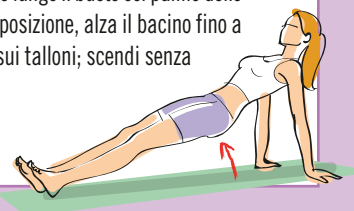
L'infuso di tiglio contro le borse sotto gli occhi

Metti 20 g di fiori di tiglio in una terrina, versaci sopra 1 litro di acqua bollente e lascia riposare 10 minuti. Trascorso questo tempo, filtra e conserva in una bottiglia ben chiusa in frigo per 2 giorni. Usalo come tonico mattina e sera dopo la pulizia del viso, insistendo sul contorno-occhi.



Il fitness di oggi combatte le flaccidità

Contro i cedimenti dei tessuti su braccia e polpacci, siediti a gambe distese e unite; le braccia sono distese lungo il busto col palmo delle mani appoggiato a terra; da questa posizione, alza il bacino fino a quando il corpo è diritto, premendo sui talloni; scendi senza toccare il pavimento e poi risali. Ripeti 3 serie da 10 movimenti.



Sabato

Un piccolo trucco bruciocalorie

Chiacchieri spesso al cellulare? Approfittane per bruciare più calorie: parlare al telefono in piedi, infatti, non solo ti farà sentire più sicura di te, ma ti farà bruciare ben 120 kcal l'ora. Rimanendo seduta ne bruceresti solo 70.



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Tè verde e 70 g di pane integrale con 120 g di ricotta magra (oppure 50 g di salmone affumicato) e 1 carota a julienne o a tocchetti (oppure tè verde e il dolce indicato in questa pagina);
- 1 mela;
- 1 cucchiaio di semi di girasole.



Spuntino

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di polenta e gamberi;
- 250 g di broccoli lessati e passati in padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio e mezzo peperoncino.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 cucchiaino di buccia di limone bio.



Cena

- 1 porzione di lenticchie all'arancia;
- 1 cespo di radicchio alla griglia condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale marino integrale;
- 60 g di pane integrale, meglio se senza lievito.



Colazione

Muffin alla crusca d'avena

Per 3 persone: separa i tuorli dagli albumi di 2 uova. Mescola bene i tuorli con 1 cucchiaio di stevia, 2 cucchiaini di yogurt greco, 6 cucchiaini di crusca e 1 cucchiaino di cannella. Unisci infine 1 bustina di lievito per dolci, mescola bene e aggiungi gli albumi montati a neve delicatamente. Versa il composto in 6 pirottini di silicone e inforna per 15-20 minuti a 180 °C.



Pranzo

Polenta e gamberi

Per 1 persona: fai scaldare 2 cucchiaini di olio con 1 spicchio d'aglio; unisci 100 g di passata di pomodoro, fai cuocere per 10 minuti e metti da parte il sugo. Nello stesso tegame sistema 4-5 gamberi puliti. Fai saltare per 3 minuti. Prepara la polenta con 60 g di farina integrale istantanea, seguendo le indicazioni sulla confezione, e servila con gamberi e sugo di pomodoro.



Cena

Lenticchie all'arancia

Per 1 persona: fai scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame e metti ad appassire 2 cucchiaini di trito di carote, sedano e cipolla. Versa nel recipiente 180 g di lenticchie in vasetto ben scolate dal liquido di conserva e fai cuocere per 10 minuti unendo il succo di un'arancia. Servi le lenticchie spolverizzando con pepe e buccia d'arancia bio grattugiata.



Lo scrub al mais che ossigena e ringiovanisce

Due o tre volte alla settimana, metti una manciata di farina di mais bramata in una ciotolina e inumidiscila con acqua fredda. Massaggia questo composto su viso e collo, soprattutto nella zona intorno al naso. Infine, sciacqua bene e tampona con una spugna morbida.



Il fitness di oggi riduce il punto vita

Siediti con le gambe tese e unite, le braccia lungo il busto con il palmo delle mani che tocca terra; alza il bacino fino a quando il corpo è dritto premendo sui talloni; solleva la gamba destra distesa col piede a martello e abbassala lentamente. Poi esegui il movimento con la gamba sinistra. Fai 3 serie da 10 movimenti.



Se vuoi tornare magra, non sprecare energia

Hai un'amica "impegnativa"? Non ce la fai a occuparti della casa? Da oggi impara a dire di no e, se puoi, investi una cifra che per te sia ragionevole in un aiuto domestico. Il dispendio inutile di energia porta spesso a mangiare fuori dai pasti, e a ingrassare!

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Domenica

7^o giorno



Appena sveglia

- Come rimedio detox, bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di sale rosa.



Colazione

- Cappuccino (con latte di soia per gli intolleranti al latte vaccino);
- 1 brioche integrale al miele;
- 1 kiwi;
- 1 cucchiaino di semi di girasole.



Spuntino

- 1 mela e 1 cucchiaino di semi di girasole.



Pranzo

- 1 porzione di **lasagnette al pesto**;
- 200 g di carote al vapore, tagliate a rondelle e condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aceto di mele e un pizzico di sale marino integrale.



Merenda

- 1 yogurt (di soia per gli intolleranti) con 1 cucchiaino di stevia e 1 cucchiaino di cacao amaro solubile senza zucchero aggiunto, oppure 1 cioccolata calda.



Cena

- 1 porzione di **involtini alla salvia**;
- 250 g di cavolfiore al vapore passato in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e cipolla tritata; 60 g di pane integrale, meglio se senza lievito.



Colazione

Toast alla banana

Per 1 persona: fai tostare 2 fette di pancarré integrale, spalmale con 3 cucchiaini di crema di cacao e nocchie senza grassi idrogenati né di palma (la migliore è quella con burro di cacao), quindi distribuisce sopra una fetta 8 rondelle sottili di banana. Copri con l'altra fetta e servi in tavola.



Pranzo

Lasagnette al pesto

Per 1 persona: con una forchetta schiaccia 150 g di ricotta e amalgama a 1/2 cucchiaino di pesto e pepe. Componi la lasagna utilizzando 3-4 sfoglie sottilissime (le trovi nel banco frigo del supermercato), alternando un po' della crema di ricotta (primo e ultimo strato) alle sfoglie e sistemandole in una teglietta coperta con carta forno. Cuoci a 180 °C per 20 minuti e servi.



Cena

Involtini alla salvia

Per 1 persona: batti leggermente 200 g di fettine di tacchino e disponi su ognuna un trito di salvia, prezzemolo e buccia di limone bio (circa 1 cucchiaino per fettina). Avvolgi a mo' di involtino e fai cuocere in una padella con 2 cucchiaini di olio. Se necessario, quando la carne è rosolata, aggiungi anche 2-3 cucchiaini di brodo.



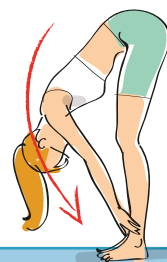
Il bagno serale anti fame che aiuta a perdere peso

Metti in un sacchetto di tela 10 g di cannella taglio tisana, 10 g di salvia e 10 g di rosmarino. Lega la borsina con le erbe sotto il rubinetto dell'acqua calda e lasciala scorrere attraverso il sacchetto fino a riempire la vasca. Immergiti nell'acqua per non più di 15 minuti.



Il fitness di oggi assottiglia la silhouette

Ecco un semplice esercizio di stretching che tonifica polpacci e quadricipiti e allunga tutta la tua figura. Mettiti in piedi a gambe unite e piega il busto in avanti, con le mani che toccano le caviglie. Resta in questa posizione per 10 secondi, e ripeti per 3 volte.





L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Gli esperti di PerdiPeso l'hanno scelta per te!

Ecco la ricetta che questo mese offriamo alle lettrici e ai lettori di *Dimagrire*. La si può usare come primo piatto in sostituzione di uno qualsiasi dei pranzi indicati nella settimana dell'Agenda Bruciagrassi.

Penne zucca e broccoli



Ingredienti

Per 2 persone:

- 120 g di penne integrali;
- 150 g di cimette di broccoli (anche surgelate);
- 150 g di polpa di zucca a dadini;
- 1 carota; 1 cucchiaino di cipolla tritata;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva;
- sale marino integrale e pepe nero appena macinato q.b.

Preparazione

- Pela la carota con il pelapatate e tagliala a tocchetti. Cuoci al vapore zucca e carota per 10 minuti. Porta a ebollizione abbondante acqua leggermente salata. Versaci le cimette di broccoli e la pasta. Nel frattempo, fai appassire la cipolla e l'aglio nell'olio posto in un tegame.
- Aggiungi le verdure e lasciale insaporire per 2 minuti, mescolando. Scola la pasta al dente e versala nel tegame con broccoli, carota e zucca. Mescola con cura, per insaporire. Regola di sale, spolverizza con il pepe e servi



Le proprietà dimagranti e salutari di questo primo piatto

Fornisce energia di immediato utilizzo, fibre solubili e insolubili regolarizzanti e utili per assorbire meno grassi e meno zuccheri, potassio diuretico, carotenoidi, clorofilla e altre sostanze utili contro l'invecchiamento. Completalo portando in tavola anche 150 g di petto di pollo grigliato (o un altro alimento proteico a tua scelta) e verdure, che contribuiranno a integrare l'apporto proteico e di fibre del pasto.

Gli ingredienti di questa ricetta non sono compresi nella "lista della spesa" di pag. 72



Bere sano per mantenersi in forma

Dalle Terme di Bognanco l'acqua Lindos naturalmente ricca di magnesio imbottigliata direttamente alla fonte San Lorenzo. Il magnesio che contiene, ben 356 mg/l, fa bene al cuore e al sistema cardiocircolatorio, sostiene il lavoro muscolare, riattiva l'intestino, migliora la digestione, contrasta i dolori articolari e muscolari, tratta i sintomi della sindrome pre-mestruale e della menopausa, rigenera la pelle e gli organi interni, favorendo anche il riequilibrio del peso corporeo.



Le mosse vincenti per bruciare più calorie

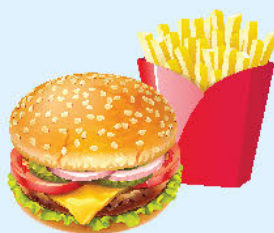
Riequilibra la tua dieta quotidiana seguendo le nostre indicazioni e scoprirai che perdere peso è più facile di quanto si possa credere. E ricorda che anche l'acqua è importante per eliminare il grasso

COME STIMOLARE IL METABOLISMO



FAI UNA COLAZIONE ABBONDANTE

Il primo pasto del mattino rimette in moto i processi metabolici e aiuta il metabolismo a bruciare più calorie durante il corso di tutta la giornata. Ecco un esempio di colazione snellente: 1 frutto, 1 yogurt magro naturale, 5 mandorle, 1 tazza di tè verde e 4 biscotti.



ELIMINA I GRASSI TRANS

Li trovi in alcuni cibi confezionati che contengono grassi idrogenati (leggi sempre bene le etichette). Rallentano il metabolismo caricando il corpo di scorie e tossine.



USA LE SPEZIE

Pepe, peperoncino e zenzero sono le spezie più indicate per chi vuole bruciare più calorie. Uniscile al cibo quando è nel piatto o a fine cottura.



BEVI 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

L'acqua contribuisce a ripulire l'organismo da scorie e tossine che intasano gli organi e rallentano il metabolismo. Ecco perché è importante berne almeno 2 litri al giorno. E se un litro è di un'acqua ricca di magnesio rimodellarsi sarà più semplice!



FAI ESERCIZIO FISICO OGNI GIORNO

Mangiare in modo equilibrato e snellente non basta per dimagrire. Occorre anche fare movimento, ogni giorno, per esempio 30 minuti di camminata. Così si tonificano i muscoli e si bruciano più calorie.

fai **5** pasti al giorno



bevi **4/5** tazze di tè verde



dormi **8** ore





Scuola di Natu

Anno Accademico 2015-2016



LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

ropatia

Corso Triennale di Formazione



Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.

Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

**Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979**

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

ROMA E TORINO
16 gennaio 2016

MILANO E BOLOGNA
23 gennaio 2016

VERONA
30 gennaio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

Vinci chili e ristagni con

Quando le gambe sono stanche e gonfie, usa il calore delle essenze più piccanti per rivitalizzare i tessuti e cancellare l'accumulo di liquidi

a cura di Chiara Beretta

I colori tipici dell'autunno iniziano proprio in queste settimane a tingere le chiome degli alberi. Ritroviamo le stesse tonalità calde e intense anche nelle spezie, che questo mese sono l'ingrediente immancabile alla base di una serie di trattamenti di bellezza che puntano a stimolare i tessuti contrastando la cellulite e ridonando alla pelle il suo splendore. La cattiva circolazione del sangue è un problema diffuso tra le donne: è più frequente con l'avanzare dell'età (perché

le arterie diventano più dure) ma può essere aggravato da cattive abitudini, ad esempio se si trascorre troppo tempo in piedi o seduti.

Le fastidiose conseguenze possono essere gambe stanche e gonfie, la formazione di cuscinetti su cosce e glutei, ristagni di liquidi e quindi cellulite. Le spezie - soprattutto gli aromi più forti come cannella, zenzero, peperoncino e pepe nero - rivitalizzano i tessuti e li depurano da scorie e adipe. ■



Lo scrub alla CANNELLA Rende la pelle più luminosa

Lo scrub fai-da-te alla cannella elimina lo strato superficiale di cellule morte rendendo la pelle più luminosa e, grazie all'azione stimolante della spezia, più

tonica. Mescola in una ciotola una tazza di sale marino, un cucchiaino di cannella in polvere, un bicchiere di olio extravergine di oliva e mezzo cucchiaino di zenzero. Metti il composto in un contenitore chiuso ermeticamente e lascia riposare per un'oretta, finché il sale non si deposita sul fondo. Al momento della doccia prendi una piccola quantità di composto alla cannella e applicala sulla pelle umida del corpo con movimenti circolari: così stimoli il tessuto sottocutaneo e riattivi la circolazione.



La crema al PEPE DI CAYENNA Cancella i cuscinetti

Con il pepe di Cayenna, che a dispetto del nome è in realtà un peperoncino piuttosto piccante, puoi ottenere una crema da lasciar agire sulle zone più colpite dalla cellulite. Utilizza 2 fondi di caffè (antiossidanti), un pizzico di pepe di Cayenna (tonico e stimolante) e olio d'oliva quanto basta per ottenere un composto ben amalgamato. Spalma sulla pelle e lascia riposare per 5 minuti, poi risciacqua abbondantemente.

le spezie dimagranti

Il massaggio con ZENZERO e CURCUMA Stimola la circolazione



Bastano due gocce di olio essenziale di zenzero, anticellulite e tonico, per un massaggio che rivitalizza la circolazione e i tessuti. Miscelale con una goccia di olio essenziale di curcuma (stimolante e antiossidante) e un cucchiaino di olio di mandorle dolci o crema neutra. Massaggia sulle zone interessate, dal basso verso l'alto, fino a completo assorbimento. Se la cellulite è "dura" e dolorosa al tatto, invece, è più indicato l'olio essenziale di cannella: pratica un massaggio diluendone tre gocce in 30 ml di olio di mandorle. Aggiungi anche 5 gocce di olio essenziale di ginepro e 5 di olio essenziale di arancio amaro, tonico della circolazione.



Il bagno serale al PEPE NERO Elimina tutti i gonfiori

Un bagno serale aromatizzato al pepe ti aiuta ad eliminare il gonfiore agli arti e le adiposità localizzate. Sciogli nell'acqua calda della vasca 7 gocce di olio essenziale di pepe nero e 4 cucchiaini di sale marino. Così, in più, sciogli la tensione dei muscoli irrigiditi e doloranti a causa di uno sforzo o di tensione nervosa.



I CORSI DI RIZA

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

Comportamento alimentare

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 17-18 ottobre, 14-15 novembre, 5-6 dicembre 2015
CONDUTTORE	
E. Muti	

Rimedi floreali

Condotta da M. Zanardi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 14-15 novembre, 19-20 dicembre 2015, 23-24 gennaio 2016
CONDUTTORE	
M. Zanardi	

Lettura del corpo in psicosomatica

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 26-27 settembre, 24-25 ottobre, 28-29 novembre 2015
CONDUTTORE	
M. Montalto	

Erbe e psiche

Condotta da L. Solmi

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 26-27 settembre, 17-18 ottobre 2015
CONDUTTORE	
L. Solmi	

CORSI BREVI

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015
€ 242 (Iva inclusa)	

Fiori di Bach

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 11 ottobre 2015
Verona tel. 045/975800	• 28 novembre 2015
Torino tel. 02/58207921	• 29 novembre 2015
Roma tel. 02/58207921	• 19 dicembre 2015
€ 121 (Iva inclusa)	

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015
Milano tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015
€ 196 (Iva inclusa)	

I corsi qui descritti sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, anche a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Dimagrire **LIGHT GYM**

Stick fun *GYM*



Basta un semplice
manico di scopa per
rassodare braccia e
spalle e scolpire anche
fianchi e gambe

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

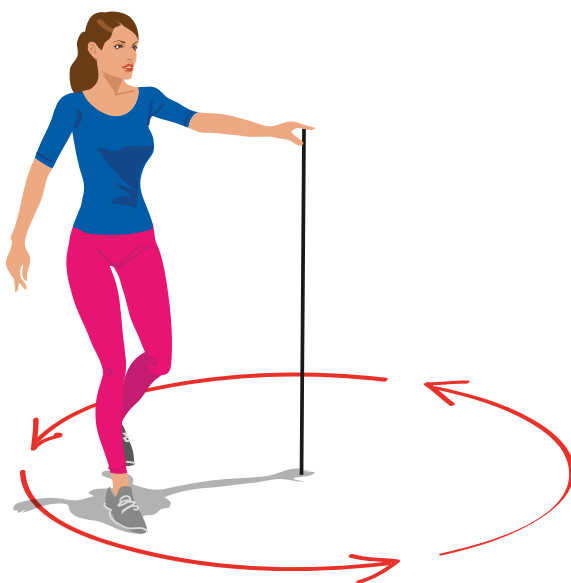
In tutte le nostre case ci sono degli oggetti che possono trasformarsi in preziosi attrezzi per fare ginnastica: uno dei più comuni è il bastone da scopa, solido e della misura giusta per eseguire gli esercizi che combattono i cedimenti cutanei e i chili più ostinati. Impara con noi come utilizzarlo in modo efficace. E divertente!

Con 15 minuti al giorno ti rimodelli dappertutto

La nostra Stick Gym è molto efficace per smaltire i cuscinetti localizzati e per rimodellare le zone colpite dalla cellulite

1

Comincia con un po' di riscaldamento: impugna la punta del bastone con la mano sinistra e appoggialo a terra verticalmente, con il braccio sinistro disteso; cammina in avanti in senso antiorario (8 giri) e poi, tenendo il bastone con la mano destra distesa, cammina in avanti in senso orario (8 giri). Ripeti 4 volte le camminate, in un senso e nell'altro.



2

Ora rafforza le cosce e scolpisci i polpacci: afferra la punta del bastone e appoggialo a terra verticalmente, con il braccio sinistro disteso; cammina all'indietro in senso antiorario (8 giri) e poi, tenendo il bastone con la mano destra, cammina all'indietro in senso orario (8 giri). Ripeti 4 volte le camminate, in un senso e poi nell'altro.



3

Per fortificare i tessuti del décolleté, impugna il bastone al centro con tutte e due le mani, con i palmi girati verso l'alto; chiudi i gomiti e forma con le braccia un angolo retto; da questa posizione solleva i gomiti il più possibile (senza aprirli) e poi ridiscendi lentamente. Fai 3 serie da 8 movimenti.





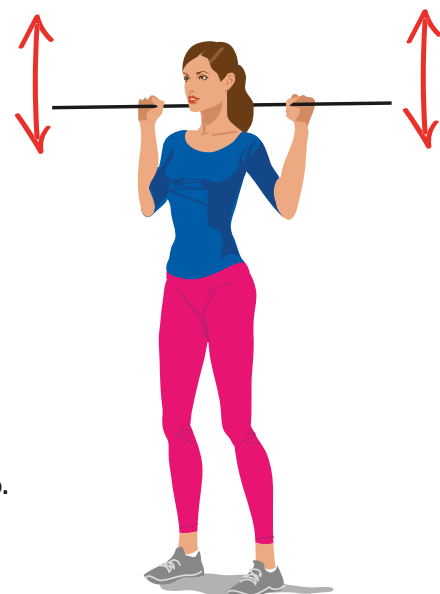
GIA' DOPO POCHI GIORNI TI VANNO PIÙ LARGHI I JEANS

Le flessioni, gli addominali e le rotazioni eseguiti con il bastone hanno un doppio vantaggio: rassodano i tessuti molli e "riscaldano" il grasso localizzato, attivando la termogenesi e accelerando lo smaltimento degli accumuli adiposi.

Prova la nostra Stick Gym ogni giorno, preferibilmente la mattina prima della doccia e della colazione, il momento della giornata in cui il metabolismo è più attivo: se segui le nostre indicazioni, già dopo 2-3 giorni il punto vita sarà più tonico e sottile.

4

Se hai le spalle cadenti, si appesantisce tutta la silhouette. Allora prova a risollevarle con questo esercizio: afferra il bastone con le mani alla larghezza delle spalle e alzalo verso l'alto con le braccia distese; piegare le braccia finché il bastone sfiora la nuca e poi spingilo di nuovo verso l'alto. Fai 3 serie da 10 movimenti

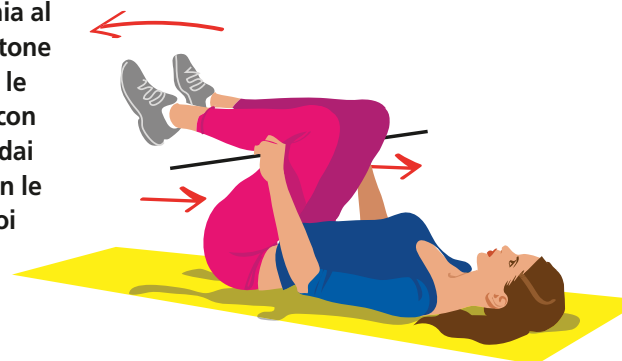


5

Ecco un esercizio per l'interno cosce. In piedi, afferra la punta del bastone con la mano sinistra; l'altra estremità è ben fissa a terra; piegando leggermente il bastone verso sinistra, solleva il piede destro e appoggialo al centro del bastone facendo una leggera pressione col piede (8 volte); Poi cambiare mano e piede e ripeti l'esercizio per 8 volte. Fai in tutto tre batterie.

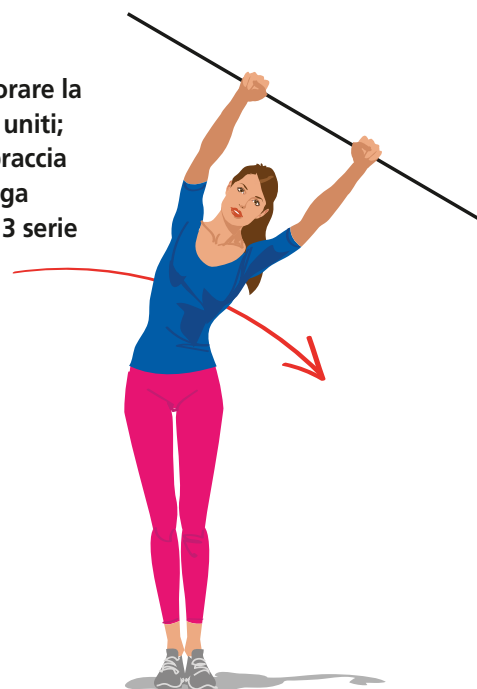
6

Se hai spesso la "pancetta", fai così: sdraiati a terra a pancia in su e porta le ginocchia al petto; incastra il bastone in orizzontale dietro le ginocchia, afferralo con tutte e due le mani, dai un leggera spinta con le gambe in avanti e poi ritorna indietro. Fai 4 serie da 10 "rotolamenti" l'una.



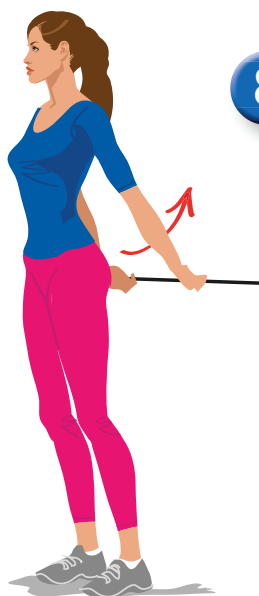
7

Se vuoi togliere centimetri ai fianchi e migliorare la tonicità delle braccia, metti i piedi uniti; afferra il bastone alle due estremità con le braccia distese verso l'alto; da questa posizione, piega il busto verso destra e poi verso sinistra. Fai 3 serie da 10 flessioni alternate.



8

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, afferra il bastone con entrambe le mani e spostalo dietro i glutei con le braccia distese; spingi le braccia all'indietro più che puoi e poi ridiscendi lentamente. Fai 3 serie da 10 movimenti. È un ottimo esercizio contro le flaccidità del sottobraccia.



9

Ecco l'ultimo esercizio per busto, braccia e spalle. In piedi a piedi uniti, afferra il bastone alle due estremità e posizionalo in verticale, con la mano destra in alto e la sinistra in basso; fai ruotare il bastone verso destra e poi verso sinistra. Esegui 3 serie da 10 rotazioni da un lato e dall'altro.



TERMINA CON LO STRETCHING PER LA SCHIENA

La nostra batteria di esercizi si conclude con un paio di minuti di stretching per la schiena, utili anche per allungare la muscolatura. In posizione eretta, cerca di allargare le gambe più che puoi e quindi fletti in avanti il busto ben disteso incrociando le braccia davanti a te. Esegui dei leggeri molleggi per 30 secondi, torna su e ripeti.

Scrivici i tuoi dubbi, le domande, le richieste di consigli personalizzati. Ti risponderemo su queste pagine.
Dimagrire, Rubrica Light Gym, via Anelli 1 - 20122 Milano - e-mail: dimagrire@riza.it

Si torna in linea anche dopo un problema articolare



Credeteci: dimagrire si può. A tutte le età!

Caro Emiliano, ho 58 anni e nella mia vita sono sempre riuscita a mantenere una taglia 42. A volte, soprattutto dopo le vacanze, diventavo una 44 ma con qualche piccolo sacrificio ritornavo al mio peso forma ideale. Non ho mai fatto diete particolari: la mia arma è sempre stata l'attività fisica, che per me era fondamentale anche per sentirmi attiva e vitale. Un paio di anni fa un problema a un ginocchio mi ha obbligata a interrompere i miei allenamenti. Il fatto di stare "ferma" ha influito sul mio carattere, sulla mia vitalità e, purtroppo, anche sulla mia linea: piano piano sono diventata una taglia 46. Mi vedevo gonfia e pesante. Ho eliminato tutti i pantaloni che non mi entravano e mi dicevo che non potevo farci niente: in fondo anche l'età giustificava l'aumento di peso. Dovevo accettarmi così. Mi sbagliavo. Un giorno, passando davanti a un'edicola, il mio sguardo viene catturato dalla vostra rivista Dimagrire. La compro e comincio a leggerla decidendo di provare i menu suggeriti nella vostra Agenda. Li ho seguiti alla lette-

ra, anche se non ti nascondo che all'inizio mi sentivo un po' costretta, ma l'ho vissuta come una sfida per vedere se potevo migliorare. Ho eliminato tutti i dolcetti, rendendomi conto di quanti ne mangiavo senza accorgermene. Ho ripreso anche la ginnastica. Ho iniziato con gli esercizi della Light Gym e, con sorpresa, ho notato che riuscivo a farli senza dolore. Così mi sono iscritta anche in palestra e ho imparato a fare i movimenti che non compromettevano la mia situazione articolare. Risultato? Oggi sono tornata alla taglia 42. E sapete quanto tempo ho impiegato? 40 giorni. Certo, ho dovuto cambiare alimentazione, e tornare a frequentare la palestra dopo tanto tempo ha richiesto un po' di forza di volontà, ma in poco più di un mese io sono ringiovanita di 10 anni e ho ritrovato quella vitalità che credevo perduta. Vi ho scritto perché vi voglio ringraziare e perché mi piacerebbe che il mio esempio potesse servire da stimolo per tutte le vostre lettrici. A loro vorrei dire: "Credeteci, dimagrire si può".

Silvana, Asti

Care lettrici, cari lettori,

ho ricevuto questa lettera e ho pensato di pubblicarla. Silvana, che ci scrive, non chiede un consiglio ma racconta il suo successo. Ed è proprio alla sua storia che ho deciso di dedicare questo spazio, perché la sua testimonianza possa essere da esempio e da stimolo per tutti noi.

Poi, cara Silvana, vorrei ringraziare te per averci scritto. La tua lettera, oltre a essere a molto gratificante per la nostra redazione, sarà sicuramente un bello stimolo per le nostre lettrici e i nostri lettori: non solo perché raggiungere il peso forma è l'obiettivo di tutti, ma soprattutto perché la tua esperienza dimostra che il dimagrimento rappresenta anche l'occasione di ritrovare più salute, vitalità e tanta gioia di vivere.

Sono sicuro che la tua lettera motiverà altri lettori a seguire il tuo esempio e a tutti quelli che riusciranno a ottenere il tuo stesso successo, io chiedo di scriverci e di raccontarcelo. A te i miei complimenti e un forte abbraccio.

Emiliano Peluso



SHOPPING

I CONSIGLI PER RIMETTERSI IN FORMA

L'integratore di licopene per il benessere dell'apparato urogenitale



Optima Naturals presenta una man Formula: **Licopene Plus**. Il licopene è un carotenoide, di colore rosso, sintetizzato da alcune piante e certi microrganismi. Studi internazionali hanno dimostrato che il licopene agisce in sinergia con la ciprofloxacina, che è indicata nel trattamento delle infezioni dell'apparato genitale negli adulti. Il prodotto, con *Solanum lycopersium*, è potenziato dall'aggiunta di *Serenoa repens*, selenio e radici di ortica.



Optima Naturals - Gallarate (VA)
Tel. 0331/799193 - optimanaturals.net

Tutto il sapore dei kiwi per uno spuntino leggero, saziante e ricco di energia



I **Kiwiny Smoothies** sono ottenuti con i migliori e selezionati kiwi biologici, coltivati e raccolti nelle nostre piantagioni situate nell'area a Nord-Est d'Italia. Tra essi Kiwiny "Red", ottenuto da una miscela di kiwi e mele, Kiwiny "Yellow", da una miscela di kiwi e pere, e Kiwiny "Pure" la bontà fatta dai soli frutti del kiwi. Eccellenti per la prima colazione o come piacevole sosta durante la giornata per una carica di energia verde.



Soc. Agr. F.lli Breitenberger - Tel. 0422/774374
Gaiava del Montello (TV) - www.kiwiny.com

La crema di nocciole golosa e biologica che contiene solo 3 ingredienti



Golamèra è una sfiziosa crema spalmabile alle nocciole, la cui genuinità è assicurata dalla presenza di soli tre ingredienti: cacao, Gulamerah, ovvero zucchero integrale di cocco, e Nocciola del Piemonte IGP. Biologica, senza zuccheri raffinati e senza grassi aggiunti Golamèra è disponibile anche al latte e al burro di cocco. Per vegani (esclusa quella al latte) e vegetariani.



GTC SRL - Panella - Tel. 0523/510145
www.panella.it

La frizzante bevanda che stimola il metabolismo e aiuta a ridurre i grassi



Caffè verde Slim-Fizz è un integratore a base di caffè verde, bromelina e Garcinia cambogia, in compresse effervescenti. Grazie ai suoi ingredienti favorisce un'azione tonica e di sostegno metabolico, ha benefici effetti sul metabolismo lipidico, migliora la digestione e favorisce l'equilibrio del peso corporeo. Sciolto in un bicchiere o in una bottiglietta d'acqua, è una piacevole bevanda da gustare a casa, al lavoro o in palestra.



Farmaderbe - Pradamano (UD)
Tel. 0432/670951 - www.farmaderbe.it

Con l'olio extravergine di perilla bio fai il pieno di Omega 3, 6 e 9 vegetali



L'olio extravergine di **Perilla Amanprana bio**, crudo è una vera panacea. Ha un'azione anallergica, antistaminica, antinfiammatoria e antifungina (ad esempio utile contro la candida). Ricco di acidi grassi Omega 3, 6 e 9, essenziali al nostro equilibrio psicofisico. "Eicosan" significa che sono state aggiunte erbe della medicina tradizionale cinese, ayurvedica, indonesiana e mediterranea per potenziarne gli effetti in modo olistico.



VeganMama - Asti (AT) - Tel. 344/2815187
www.veganmama.it

Una sinergia di principi attivi naturali utili per controllare il peso corporeo



Drenax Forte Slim Action è un complemento alimentare a base di Omega 3-PC, estratti di pepe nero (Biperine®), cannella (utile per il normale metabolismo dei carboidrati) e Green Select Fitosoma, derivato dall'estratto di tè verde utile per il controllo del peso e con un'azione antiossidante. Grazie alla sinergia dei suoi attivi, con 2 capsule al giorno, è l'alleato ideale per favorire la perdita di peso in regimi di dieta ipocalorica.



Paladin Pharma - www.paladinpharma.it
N. Verde: 800/752508

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2015-2016
Inizio dicembre 2015**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:

tel. 02/5845961 • fax 02/58318162

scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia

I LIBRI DI QUESTO MESE

a cura di Federica Vuono

Semplicità e varietà a tavola

La parola "dieta" evoca spesso sacrifici e rinunce, ma anche l'obbligo di circondarsi di alimenti "strani", esotici, dalle miracolose proprietà dimagranti... Questo libro ci dimostra invece come un'alimentazione sana, bilanciata e adatta a perdere peso si possa costruire a partire da ciò che tutti abbiamo abitualmente in frigo o in dispensa. Alimenti comuni come mozzarella, tonno, insalata, pomodori, latte, olio, erbe aromatiche, limone, sono tutti potenziali protagonisti di piatti prelibati, sazianti e light, a patto di abbinarli nel modo giusto, tenendo conto delle loro proprietà e del loro gusto. Questo libro parte dalla necessità di conciliare le esigenze della vita moderna, che vede la maggior parte di noi alla prese con una costante carenza di tempo da dedicare alla preparazione dei pasti e alla spesa, con la necessità di assicurarci un'alimentazione sana, che non ci faccia ingrassare ma ci garantisca l'energia per portare avanti i molti compiti che ci aspettano ogni giorno. Con consigli, trucchi e tante informazioni dietetiche, questo manuale ci consentirà proprio di fare tutto ciò, allontanandoci dal rischio di scegliere "soluzioni veloci" ma nutrizionalmente scorrette, come il ricorso a piatti già pronti, a favore invece di una cucina semplice, la più affidabile alleata, in ogni circostanza, di linea e salute.



LA DIETA FACILE CON QUELLO CHE HAI IN CASA

(Edizioni Riza, 144 pp., 8,90 euro)
In edicola dal 19 settembre; altrimenti si può richiedere al tel. 02/5845961 oppure sul sito: www.riza.it

Il risotto? Al dente e cotto nel vino sazia di più



Con questo libro Sergio Barzetti, cuoco appassionato, svela al lettore tutti i segreti di un risotto a regola d'arte. Si comincia dalle materie prime, da scegliere con cura, perché da esse dipende in primo luogo la buona riuscita dei nostri risotti; l'autore ci offre quindi una panoramica sulle diverse varietà e i migliori impieghi del riso in commercio (vialone nano, carnaroli, boldo ecc.), e consigli pratici su come acquistarlo di prima qualità. Seguono notazioni su altri ingredienti che si usano abitualmente nei risotti, come condimenti, aromi e formaggi, per passare poi al capitolo "pentole e utensili" (dove scopriamo che sveltano su tutti pentole in rame e cucchiaini in legno d'ulivo). L'autore-chef ci spiega poi come preparare il brodo più adatto in base alla ricetta ma anche agli ortaggi che abbiamo in casa, come tostare o mantecare il riso... Le ricette del volume, dai "classici" (come il risotto al vino rosso) alle preparazioni insolite (come il risotto ai calamari, cime di rapa e mollica) costituiscono un vero inno all'importanza di mangiar bene, dedicando tempo e cura a quel che si porta in tavola, il primo e più importante gesto da compiere per sentirsi vitali e in forma.

IL RISOTTARIO

di Sergio Barzetti (Guido Tommasi Editore
240 pp., 25 euro)

sono il segreto della linea perfetta

Dalla cucina regionale, ricette "verdi" e golose



La dieta vegetariana ha trovato negli ultimi anni una sempre maggiore diffusione; chi decide di evitare alimenti di origine animale è mosso da motivazioni di tipo etico, ecologico (gli allevamenti comportano infatti un enorme dispendio di risorse naturali come acqua e suolo), ma anche dal desiderio di mantenersi in salute. Preferire alimenti di origine vegetale, come ortaggi e cereali, è infatti la migliore prevenzione nei confronti delle principali patologie del nostro tempo. Questo ricettario vegetariano, targato Slow Food, celeberrima associazione che difende il cibo di qualità e la biodiversità, raccoglie ricette che attingono alla tradizione regionale del nostro Paese, naturalmente orientata all'impiego prevalente di verdure, frutta e cereali. Articolate per stagione, le preparazioni proposte permettono di comporre menu bilanciati, vari e golosi, adatti ai vegetariani (e spesso anche ai vegani), ma anche a chi vuole ridurre il carico di grassi e tossine (presenti soprattutto nei cibi di origine animale) nella dieta, così da favorire il benessere ma anche il peso forma.

RICETTE VEGETARIANE DI STAGIONE

(Slow Food Editore, 124 pp., 9,90 euro)

Complesso proteico contenuto nel grano e in altri cereali, il glutine è come noto "vietato" ai celiaci, che non sono in grado di metabolizzarlo e che consumandolo vanno incontro a gravi rischi per la salute dell'intestino e dell'organismo in generale. È emerso però, negli ultimi anni, anche un altro disturbo, denominato sensibilità al glutine o gluten sensitivity, che pur non essendo un'intolleranza genetica al glutine, quale è invece la celiachia, provoca disturbi intestinali come meteorismo, gonfiore e infiammazione. A tutte queste persone si rivolge questo libro, che fa il punto sulla "questione glutine" illustrando tutto quel che c'è da sapere su questa sostanza di cui oggi molto si parla e chiarendo dubbi e ambiguità. Il volume si rivolge però anche ai molti che oggi tendono a evitare i cibi che contengono glutine ritenendo che questa sostanza sia poco salutare o che la nostra alimentazione ne sia in generale troppo ricca. Il volume offre inoltre una selezione di ricette che permetteranno a tutti di alimentarsi con cibi naturalmente privi di glutine, senza rinunciare a gusto e nutrienti ma proteggendo la salute del proprio intestino, assicurandosi così anche un metabolismo efficiente e una pancia sgonfia e tonica.



GLUTINE E CELIACHIA

(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 euro)

In edicola dal 19 settembre, altrimenti si può richiedere al tel. 02/5845961 oppure sul sito: www.riza.it

Abbonati a

12 numeri di Dimagrire

**I consigli per
perdere peso
e restare
in forma
senza fatica**



E se aggiungi un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza ti



Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



Il mensile che ti cura senza farmaci

Dimagrire!

+ 3 libri a soli

33 € (anziché ~~42 €~~)



Ho vinto le mie paure*

Una serie di consigli per vincere le dieci paure più diffuse: la paura di parlare in pubblico, la paura dell'autorità, la paura di stare all'aperto, la paura degli spazi ristretti, la paura di guidare l'auto, la paura delle malattie, la paura di volare, la paura del sangue, la paura del futuro, la paura degli animali.



Fai il tuo check-up naturale*

Oggi, grazie a questo libro tenere d'occhio il proprio stato di salute è più facile, così come individuare i rimedi naturali, gli integratori e l'alimentazione indicati per i disturbi più comuni. Questa guida ti aiuterà a ritrovare salute e benessere, ristabilendo un buon equilibrio psicofisico.



Brucia calorie e perdi peso*

Una guida pratica che fornisce tutte le informazioni necessarie per organizzare la propria alimentazione quotidiana in modo da tenere sotto controllo linea e salute: le buone regole dietetiche, la composizione chimica e il valore energetico degli alimenti, il peso ideale e le ricette della buona cucina snellente.

costa solo **29 €** in più



La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico



Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Abbonarsi è facile!

- ☎ Chiama il numero: **02/5845961**
- ✉ Invia un sms: **331/9656722**
- ✉ Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- @ Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- ☐ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ **Carta di credito** direttamente dal sito **www.riza.it** oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

* Fino a esaurimento scorte

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>
email: centro@riza.it

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Direttore responsabile
Raffaele Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Caporedattore
Fiammetta Bonazzi

Grafica e impaginazione
Simona Zecca

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,
Fiorella Cocco, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

Hanno collaborato
(per testi) Chiara Beretta, Eliana Mea, Emilio Minelli,
Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Francesca Testi,
Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono
(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf
Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
e-mail redazione: dimagrire@riza.it
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco S/N (MI)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro
Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.a.,
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001. ISSN 1594 - 719X.
Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

 CONFINDUSTRIA

Dimagrire cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

EDIZIONI RIZA
www.riza.it
info@riza.it
Corsi Istituto Riza: riza@riza.it
Abbonamenti: abbonamenti@riza.it
Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

Questo numero è stato chiuso il 03/09/2015



caffè verde SLIM-FIZZ

*Fresco, frizzante,
gustoso!*

con Garcinia utile per
l'equilibrio del peso corporeo

200 mg di CGA per compressa

in linea con brio



stimola il metabolismo

favorisce la
riduzione dei grassi

dona energia e vitalità

senza gli effetti
collaterali della caffeina

Senza zuccheri aggiunti

20 COMPRESSE EFFERVESCENTI



IN FARMACIA ED IN ERBORISTERIA

FARMADERBE®

Nella tua natura. Dal 1986 Cosmesi Naturale · Fitoterapia

Via Cussignacco 78/1 · 33040 Pradamano (UD) ITALIA

Tel. +39.0432.670951 · Fax +39.0432.671117 · www.farmaderbe.it

*Un senso di benessere
per tutto l'organismo*



seguici su:
facebook.com/farmaderbe

**15%
SCONTO**

In esclusiva per i lettori di Riza, sconto speciale del **15%** sull'acquisto dell'estrattore di succo **Essenzia**.
Scrivi la parola **RIZA** in fase di ordine su **www.siquri.com**

essenzia

by siQuri

I COLORI DELLA
FRUTTA E VERDURA

contengono preziosi **micronutrienti**:
assimilali al meglio,
utilizzando un estrattore
di **succo vivo**
a bassa velocità.



Cerca l'hashtag **#NonSonoMicaChef** su Facebook,
ogni giorno ricette a base di succo vivo dalla Community di **siQuri.com**



siQuriTMwellness
food technology
com

www.siquri.com/essenzia